از مجموعه
نخستین گام برای زندگی
سالم و بهتر

تعلیم و تربیت کودک از سن ۲ تا ۱۳ سالگی

# مرزهایی برای کودکان

«این کتاب ساده و برجسته باید در هر خانه و مدرسه‌ای
وجود داشته باشد»



رابرت جی. مکنزی

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

# مرزهایی برای کودکان

تعیین حدود برای فرزند کله‌شق
و لجباز

## تعلیم و تربیت کودک

## از سنِ ۲ تا ۱۳ سالگی


مرکز پخش: موسسهٔ گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۹۴۲۱۹ – ۸۸۷۷۲۰۲۹

انتشارات ارم: ٦٦٩٦٠٨٣٣
انتشارات آثار: ٦٦٤٦٠٢٣٣
انتشارات بهزاد: ٦٦٤١٣٦٢٤
انتشارات ققنوس: ٦٦٤٠٨٦٤٠
انتشارات پیمان: ٦٦٤٩٩١٨٤
انتشارات گلپا: ٦٦٩٥٢٥٦٢

پخش کتاب جواهری:
۰۹۱۲۱۸۹۵۹۸۸
پخش کتاب مبین:
۰۹۱۲۳۱۷٤٧٦٣
کتابسرای بیان:
۰۹۱۲٥٤٤۱۸٥۹
پخش کتاب امید ایران:
۰۹۱۲٤٧۰۸٧٣۰


حذف درگیری به‌وسیله
تعیین مرزهای روشن، محکم و احترام‌آمیز


نویسنده: رابرت جی. مکنزی
مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

| | |
|---|---|
| سرشناسه | : مکنزی، رابرت ج. |
| سرشناسه | Mac Kenzie , Robert J. : |
| عنوان و نام پدیدآور | : مرزهایی برای کودکان : تعیین حدود برای فرزند کله شق و لجباز : تعلیم و تربیت از سن ۲ تا ۱۲ سالگی حذف درگیری به وسیله تعیین مرزهای روشن، محکم و احترام آمیز/نویسنده رابرت‌جی. مکنزی ؛ مترجم شهروز فرهنگ‌بیگوند. |
| مشخصات نشر | : تهران: استاندارد، ۱۳۸۷. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۵۴ ص.: مصور، جدول، نمودار: ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م. |
| فروست | : ... مجموعه نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر |
| شابک | 978-964-6255-39-5 : |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیپا |
| یادداشت | : عنوان اصلی: Setling limits with your strong - willed child eliminating conflict by establishing clear , firm and respectful boundaries |
| موضوع | : کودکان -- انضباط . |
| موضوع | : کودکان ناسازگار -- رفتار -- تغییر و تعدیل . |
| موضوع | : رفتار والدین . |
| شناسه افزوده | : فرهنگ‌بیگوند، شهروز، ۱۳۳۳- ،مترجم. |
| رده بندی کنگره | HQ۷۷۰/۴/م۷م۴ ۱۳۸۷ : |
| رده بندی دیویی | ۶۴۹/۶۴ : |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱۲۱۶۲۹۱ : |

# انتشارات استاندارد

تهران، روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۲۴۲

تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ دورنگار: ۶۶۹۵۱۱۴۲ صندوق پستی: ۳۳۸-۱۳۱۴۵

---

## مرزهایی برای کودکان

نویسنده: رابرت جی. مکنزی

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

طرح روی جلد: احمد آقا قلی زاده

اجراء امور فنی و حروفچینی: موسسهٔ امید

چاپ: دیبا

چاپ دوم : ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۰۰ تومان



شابک: ۵ – ۳۹ – ۶۲۵۵ – ۹۶۴ – ۹۷۸ ISBN: 978-964-6255-39-5

## فهرست مطالب

بسم الله الرحمن الرحیم

## مقدمه

از شما می‌خواهم چیزی را کشف کنید، این که در زندگی‌تان چه چیزی کار نمی‌کند. یکی از این سه کار یا همهٔ آن‌ها را انجام دهید: ازدواج کنید، کسب و کار خودتان را شروع کنید، فرزندی کله‌شق را پرورش دهید. من هر سه کار را کرده‌ام، اما سر و کله زدن با فرزند کله‌شق بیشتر از هر چیز دیگری در مورد خودم، در مورد دیگران و در مورد تعیین حدود روشن و محکم به من درس داد.

من افتخار پدری دو پسر شگفت‌انگیز را دارم. پسر بزرگ‌ترم خلق و خویی شبیه خودم دارد. همکاری، حساس بودن و اشتیاق او به سرگرمی از جمله خصوصیات اوست. بیشتر اوقات کاری را که از او خواسته شده انجام می‌دهد، و من آموخته‌ام که روی همکاری او حساب کنم مدت سه سال اول همیشه به‌خود می‌گفتم: والد بودن ساده است! سپس، دومین پسرم به دنیا آمد و همه چیز تغییر کرد. در مدت عمرم هیچ چیز مرا برای این تجربه آماده نکرده بود.

هنگام غذاخوردن وقت تلف می‌کرد، در مقابل لباس پوشیدن مقاومت می‌کرد، حاضر نمی‌شد اسباب بازی‌هایش را جمع کند و همه جا را بهم می‌ریخت، همیشه آخرین نفری بود که آمادهٔ بیرون رفتن می‌شد. به‌نظر می‌رسید هرگز با برنامه‌های دیگر اعضای خانواده هماهنگ نمی‌شود. ویژگی‌های نیرومندی داشت، اما بارز ترین ویژگی او سرسختی و سماجت و خود رأی بودن او بود.

اگر از او می‌خواستم همکاری کند، منظورم را می‌فهمید. اما بسیاری از اوقات نمی‌خواست درخواست من را انجام دهد. یک خواهش ساده و مؤدبانه که در مورد

برادرش کارساز بود، بر روی او اثری نداشت. او به‌حدی خود رأی بود که این چیزها روی او اثری نداشت. همه چیز باید طبق نظر او باشد تا بتواند بپذیرد. هر کاری می‌توانستم کردم تا او را وادار به همکاری کنم. تکرار کردم، یادآوری کردم، اخطار دادم، فرصت دادم، گولش زدم و وعده دادم، التماس کردم، رشوه دادم شاید او را به همکاری وادار کنم. کاری خسته کننده بود و تأثیری نداشت!

پس از مدتی شکیبایی خود را از دست می‌دادم و خشمگین می‌شدم. صدایم را بلند می‌کردم و تهدید می‌کردم که همهٔ اسباب بازی هایی را که دوست دارد توقیف می‌کنم و برای مدتی طولانی اجازه نمی‌دهم بازی کند. گاهی این تهدید تأثیر داشت. گاهی تأثیر نداشت. اما حتی اگر مؤثر واقع می‌شد احساس بدی داشتم، زیرا هرگز دوست نداشتم با فرزندانم این‌طوری برخورد کنم. بنا بر این نرم می‌شدم و به همان روش سابق، یعنی تکرار و یادآوری و تشویق که تأثیری نبخشیده بود برمی‌گشتم. من دیوانه بودم!

فکر می‌کردم بدانم چکار باید بکنم. من در فیزیولوژی درجهٔ استادی داشتم، در کودکی با اصول محکم تربیت شده بودم، در حال حاضر سرگرم اخذ درجهٔ دکترا در رشته مشاوره فیزیولوژی بودم. هنگامی که می‌خواستم پسر کوچکم را به همکاری وادار کنم، هیچکدام از این‌ها اثری نداشت. با ابزارهایی که در اختیار داشتم بهترین راهنمایی را ارائه می‌کردم، اما ابزارهای من تأثیری نداشتند و من نمی‌دانستم چه کار دیگری می‌توانم بکنم. به‌تدریج به این نتیجه رسیده بودم که شاید در من یا در او باشد.

خوشبختانه، می‌توانستم ابزارهای مورد نیازم را از افراد حرفه‌ای تأمین کنم. در سال ۱۹۷۹ من در یک دورهٔ تحقیقاتی در بارهٔ اثربخشی آموزگاران که دانشگاه کالیفرنیا برگزار کرده بود شرکت کردم. وظیفهٔ من مشاهدهٔ آموزگاران کارآمد در کلاس درس بود و باید چیزهای ویژه‌ای را که می‌گفتند یا کارهای ویژه‌ای را که انجام می‌دادند و به همکاری دانش‌آموزان کمک می‌کرد، ثبت می‌کردم.

در آن زمان به مطلب پی نبردم، اما آموزگارانی که من دیدم در زمینهٔ **تعیین**

**مرزها**[1] استاد بودند. آن‌ها در برابر دانش‌آموزانی که حرف نشنو یا بی‌ادب بودند، تسلیم نمی‌شدند و سعی نمی‌کردند به وسیله تهدید، سرزنش یا اخراج در برابر آن‌ها زورگویی کنند. در عوض، آن‌ها در زمین می‌ماندند و کوتاه نمی‌آمدند، با واژه‌هایی که بکار می‌بردند پیامی روشن به آن‌ها می‌دادند، لحن کلام را با تأکید حفظ می‌کردند و کلام خود را با عمل مناسب پشتیبانی می‌کردند. آن‌ها همکاری و احترام زیادی را جلب کرده بودند و انجام این کار ساده به‌نظر می‌رسید.

بهتر از همه این که روش‌های راهنمایی آن‌ها در مورد همهٔ دانش‌آموزان اثر داشت، نه اینکه تنها بر روی یکی دو نفر اثر کند، بلکه بر کودکان کله‌شق و طیف وسیعی از دانش‌آموزان یکسان اثر داشت. این آموزگاران آماده بودند که برای آموزش قوانین خود از راه‌های سخت و آسان استفاده کنند. فرقی نداشت، زیرا آن‌ها بهترین ابزارها را در اختیار داشتند.

اهمیت این کشف تا زمانی که من این اصول را در مورد پسران خودم بکار گرفتم، به خانه راه نیافت. حتی کوچک ترین پسرم شروع به همکاری کرد! او کمتر به آزمایش دست می‌زد و کمتر مقاومت می‌ورزید و درست مانند برادرش بهترین گزینه‌ها را برای همکاری انتخاب کرد. جنگ روزانهٔ قدرت کم‌کم ناپدید می‌شد. پس از سال‌ها، برای اولین بار، بازهم این احساس را داشتم که والدی مؤثر هستم. تنها چیزی که نداشتم، ابزارهای مناسب و درست برای والد بودن، اکنون در اختیار من بود.

عقیده دارم اگر من توانستم به این نتایج برسم، دیگران نیز می‌توانند. در سال ۱۹۸۵ کارگاهی برای آموزگاران را سرپرستی کردم. پاسخ بی‌نهایت مثبت بود. روش‌ها روشن و آموختن آن‌ها آسان بود و مهم‌تر این که در مورد همهٔ دانش‌آموزان، نه تنها برخی از آن‌ها مؤثر بود. نتیجهٔ این کارگاه به‌صورت یک کتاب منتشر شد «**تعیین مرزها در کلاس درس**[2]» که توسط هزاران آموزگار در ایالات متحده، کانادا و اروپا مورد آزمایش قرار گرفته و با موفقیت بکار رفته است.

1. Setting Limits
2. Setting Limits in the Classroom

در سال ۱۹۸۷ کارگاهی برای والدین برپا کردم که همان نتایج را داشت. بار دیگر کارگاه به‌صورت یک کتاب منتشر شد **«تعیین مرزها[1]»** و باز هم در ایالات متحده، کانادا و اروپا با استقبال روبرو شد و محبوبیت یافت.

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، درمی‌یابم که با بسیاری از والدین و آموزگارانی که در کارگاه من شرکت کردند تفاوتی ندارم. آن‌ها در جستجوی راه حلی برای مشکلاتی که با کودکان دارند به اینجا نیامده بودند. آن‌ها به این دلیل آمده بودند که در اثر چالش با کودکان کله‌شق خود فرسوده شده بودند. مانند من، این آموزگاران و والدین از پیش ابزارهای هدایتی داشتند. اما ابزارهای درست و مناسب در اختیار نداشتند. ابزارهای آن‌ها تطابقی ضعیف با خلق و خو و شیوه‌های یادگیری کودکان کله‌شق آن‌ها داشت.

این کتاب به شما کمک می‌کند که این تطابق و تناسب میان ابزارها و خلق و خوی کودکانتان را بهبود بخشید. **تعیین مرز برای کودکان کله‌شق شما** نام کتابی است که در دست دارید؛ این کتاب اطلاعاتی برایتان فراهم می‌کند و ابزارهایی را که نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهد تا به‌وسیلهٔ آن‌ها کودک کله‌شق خود را درک کنید، رفتارهای نادرست او را و نبرد قدرتی را که میان شما در جریان است متوقف سازید و مجموعهٔ روشنی از قوانین و اصول را با قابل فهم ترین شیوه به آن‌ها بیاموزید. می‌توانید با همهٔ روش‌های بی‌اثر که شما را فرسوده کرده و با آن‌ها به جایی نرسیده‌اید، خداحافظی کنید. دیگر تکرار نکنید، یادآوری نکنید، دلیل و برهان نیاورید، شرح ندهید، بحث نکنید، جدل نکنید، سخن‌رانی نکنید، تهدید نکنید، تنبیه نکنید و زورگو نباشید. اگر یاد بگیرید که با گفتارتان پیام‌های روشن و محکم بدهید و با عمل گفتهٔ خود را پشتیبانی کنید، کودک شما منظورتان را می‌فهمد. این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه این کار را بکنید. این شیوه‌ها باید جایگزینی نیرومند برای شیوه‌های بی‌اثر تنبیه و آسان‌گیری باشند.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است تا در یافتن پاسخ دو پرسش مهم به شما کمک کند: یک، چه اتفاقی می‌افتد؟ و دو، شما در ارتباط با آن چکار می‌کنید؟ فصول

---

1. Setting Limits

۱ تا ۵ به شما کمک می‌کنند پویایی روابط خود و فرزندتان را دریابید و کارهایی را که می‌کنید و اثری به حال شما ندارند بشناسید. بدون این آگاهی، جلوگیری از تکرار اشتباهات گذشته- که بسیاری از آن‌ها را ناآگاهانه مرتکب شده‌اید- اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است.

فصل ۱ کمکتان می‌کند خلق و خوی کودکتان را کشف کنید، همچنین به خلق و خوی خودتان آگاه شوید و بدانید چگونه خلق و خو رفتار را شکل می‌دهد. در فصل ۲ کشف خواهید کرد کودک کله‌شق شما چگونه قوانین شما را می‌آموزد و چرا روند آموزش دادن- آموختن اغلب گسسته میشود. در فصول ۳و۴ رویکرد خود را به مسئلهٔ تعیین حدود و تعیین اینکه حدودی که تعیین می‌کنید سخت یا نرم هستند، پی می‌برید.

فصل ۵ به شما کمک می‌کند که نمایش خانوادگی[1] خود را بشناسید. هر خانواده‌ای که با حدود و قوانین نامشخص و بی‌اثر عمل می‌کند دارای نمایش ویژهٔ خود است که در شرایط کشمکش بارها و بارها ظاهر می‌شود. کمک به خودتان برای خلاص از این نمایش، یکی از اهداف اصلی این کتاب است.

با درک آنچه به حال شما مؤثر نبوده، آمادهٔ آموختن مهارت‌های تازه می‌شوید. فصول ۶ تا ۱۱ هستهٔ اصلی برنامهٔ کسب مهارت را تشکیل می‌دهند. در این فصول، یاد می‌گیرید چگونه با واژه‌ها پیامی روشن بدهید، چگونه جنگ قدرت را قبل از آغاز آن متوقف کنید و چگونه با اعمالی مؤثر از گفته‌های خودتان پشتیبانی کنید.

متوقف کردن رفتار نادرست یک مهارت مهم است، اما پیام‌های روشن و دیدن جریمه رفتار نادرست(جریمه) مهارت لازم برای رفتاری قابل قبول به فرزند شما نمی‌دهد. فصول ۹ و ۱۰ به شما یاد می‌دهد چگونه این کار را بکنید. در فصل ۹ یاد می‌گیرید که چگونه کودک کله‌شق خود را بدون تهدید، رشوه و زورگویی به همکاری وادار کنید. در فصل ۱۰ روش‌هایی ساده اما مؤثر حل مشکلات را — برای هنگامی که کودک شما مهارت رفتار کردن درست را ندارد- یاد می‌گیرید.

یادگیری روش‌های این کتاب نسبتاً آسان است. بسیاری از این روش‌ها روشن و

---

1. Family Dance

سرراست هستند. برای بسیاری از شما، سخت‌ترین بخش غلبه کردن بر تمایلی است که برای بازگشت به عادات بد گذشته و عمل به شیوهٔ گذشته دارید. ممکن است از نظر منطقی بدانید که این روش‌ها تغییراتی را که انتظار دارید ایجاد می‌کنند، اما ممکن است در ابتدای کار با روش‌های جدید و تغییراتی که برای شما یا فرزندتان همراه می‌آورند راحت نباشید. احتمالاً نه تنها از جانب فرزندتان، بلکه در درون خودتان با فشار و مقاومت روبرو شوید. فصل ۱۱ به شما کمک می‌کند با این فشار و مقاومتی که احساس می‌کنید درست برخورد کنید و خود را برای تغییراتی که پیش روی شماست آماده کنید.

ممکن است در جریان مطالعه تشویق شوید که این روش‌ها را بکار بگیرید؛ اما توصیه می‌کنم پیش از این‌که روش‌های آموخته شده را بکار ببرید، همهٔ کتاب را با دقت بخوانید. چرا؟ زیرا روش‌ها در ارتباط با یکدیگر بوده و یکدیگر را کامل می‌کنند. مهارت کلی شما کامل نخواهد بود مگر این‌که یاد بگیرید که چگونه گفته‌ها و اعمال خود را همراه با هم بکار ببرید.

هنگامی که کتاب را تمام کردید، به بخش پیشنهادات برای شروع فوری که پس از فصل ۱۱ قرار گرفته‌اند مراجعه کنید. این نکات کمکتان می‌کند راحت‌تر گام بردارید و برنامه‌ای برای افزودن ابزارهای تازه به دیگر ابزارهای خود فراهم کنید.

هنگام شروع به استفاده از روش‌های تازه، انتظار اشتباه را داشته باشید. اشتباه کردن اشکالی ندارد. اشتباه بخشی از روند آموختن است. باید هدف شما بهبودی– و نه کمال– باشد؛ هرچه بیشتر تمرین کنید، روش خود را بیشتر بهبود می‌بخشید. پشتکار داشته باشید، اما اگر اشتباه کردید زیاد سخت نگیرید. اگر با مشکلاتی غیر منتظره روبرو شدید، به فصل مربوطه مراجعه کنید و دقیق‌تر مطالعه کنید. به زبان ویژه‌ای که برای انجام یک مهارت نیاز دارید توجه کنید.

هر قدر میان روش‌های راهنمایی شما و افراد مهمی که در زندگی کودک شما تأثیر دارند هماهنگی بیشتر باشد، رفتار کودک شما بیشتر بهبود می‌یابد. روش‌های خود را با آموزگار مدرسه، پرستار، بستگان، دوستان و دیگر افرادی که از فرزندتان مراقبت می‌کنند، در میان بگذارید. پشتیبانی آن‌ها با برنامه‌های شما ارزشمند است.

سرانجام، بسیاری از مثال‌های این کتاب مواردی واقعی هستند که در جریان کار مشاورهٔ خانواده با آن‌ها برخورد کرده‌ام. در همهٔ این مثال‌ها نام ها را تغییر داده‌ام تا برای این اشخاص مشکلی ایجاد نشود و حریم خصوصی‌شان محفوظ بماند. روش‌های این کتاب به هزاران نفر– والدین و آموزگاران– کمک کرده است بتوانند از روابطی مبتنی بر همکاری با کودکان کله‌شق لذت ببرند. اگر می‌خواهید برای آموختن این مهارت ها از وقت و انرژی خود سرمایه‌گذاری کنید، شما هم می‌توانید در لذت آن‌ها سهیم شوید.

**از تعیین حدود برای کودکان کله‌شق لذت ببرید.**

# فصل اول

## فرزند کله‌شق خود را درک کنید

کوری چهار ساله یک چالش بزرگ است. به‌طور معمول او روز خود را با مقاومت در برابر پوشیدن لباس‌هایی که مادرش می‌خواهد بر او بپوشاند آغاز می‌کند، سپس در حالی که مادرش می‌کوشد با نوعی جنگ و گریز لباس‌هایش را بر تنش کند بیست دقیقه بعدی را به وقت‌کشی می‌گذراند. هنگامی که کوری سر میز صبحانه تشریف فرما می‌شود با بینی‌اش سقف را نشانه می‌رود و شکایت می‌کند که غذای صبحانه را دوست ندارد. مادرش در حالی که غذای مخصوص کوری را آماده می‌کند، غر و لند می‌کند که دیگر حوصلهٔ جنگ و دعوا را ندارم. او به شوهرش می‌گوید که نگران تغذیهٔ کوری است، اما بیشتر نگران این است که اگر کوری غذای مورد علاقه‌اش را دریافت نکند، بنای بد اخلاقی را می‌گذارد. شوهرش معتقد است او در برابر کوری و همچنین دو دخترش خیلی نرم است. آن‌ها اعتراض می‌کنند «این منصفانه نیست! او همیشه حرف خودش را می‌زند. هنگامی که صبح‌ها کوری از منزل خارج می‌شود، مادرش فرصتی برای استراحت و یک چرت کوتاه به دست می‌آورد. اما این تازه آغاز ماجرا است. راند دوم مبارزه هنگامی آغاز می‌شود که بعد از ظهر کوری از کودکستان به منزل باز می‌گردد. گاهی مادر کوری از تحمل خودش تعجب می‌کند.

کریستال شش ساله در لحظاتی شیرین و حرف گوش کن است، و لحظه‌ای دیگر نافرمان و عصبی است. چیزهای کوچکی مانند تغییرات غیر منتظره، تغییری در روال عادی و روزمره یا خیلی ساده هر چیزی که باب میل او نباشد، او را منفجر می‌کند. بد اخلاقی های او کم نیستند. مادرش می‌گوید «زندگی با کریستال مانند سوار شدن بر ترن هوایی پارک تفریحات است. واقعاً خسته کننده است!» والدین کریستال پیوسته میان حالت تنبیه و تشویق نوسان می‌کنند، البته به این بستگی دارد که چقدر در برابر او درمانده شده باشند؛ اما به نظر می‌رسد که هیچ چیزی نمی‌تواند تفاوت ایجاد کند. آن‌ها تردید دارند که رفتار کریستال طبیعی باشد و از خود می‌رسند چکار کرده‌اند که کریستال چنین رفتاری دارد.

آلکس نه ساله فتیله‌ای کوتاه دارد و اغلب پیش از آن‌که فکر کند، دست به عمل می‌زند. اگر چیزی در مدرسه یا همسایه‌ها باب میل او نباشد، صدایش را بلند می‌کند، فریاد می‌زند، تهدید می‌کند و گاهی بچه‌های دیگر را کتک می‌زند. امسال سه‌بار او را به‌خاطر بی‌ادبی نسبت به آموزگاران و دعوا در زمین بازی از مدرسه معلق کرده‌اند. این اتفاقات تنها تا رسیدن به ماه دسامبر رخ داد. پدر آلکس می‌گوید «خیلی بد شد که دیگر در مدرسه بچه‌ها را تنبیه نمی‌کنند. هنگامی که آلکس در منزل مانند لات‌ها رفتار می‌کند، ما گوش او را می‌کشیم؛ اگر لازم شود کمی کتکش می‌زنیم. باید یاد بگیرد. ما تهدیدش کرده‌ایم که اگر بازهم از مدرسه اخراج شود حق تماشای تلویزیون را برای بقیهٔ سال از او می‌گیریم.

لین دوازده ساله می‌خواهد وکیل دعاوی شود. او دختری باهوش، سرسخت و با پشتکار است. لین اگر بداند می‌تواند کسی را به رفتاری موافق میل خود وادار کند با او بحث می‌کند، اگر لازم بداند برای پیروز شدن به مظلوم نمایی، گستاخی و بی‌ادبی متوسل می‌شود. پدر لین شکوه می‌کند «من هرگز تصورش را نمی‌کردم که مانند لین با بزرگترها صحبت کنم. از هر راهی که توانسته‌ایم او را نصیحت کرده‌ایم، اما همه چیز به جر و بحث ختم می‌شود.»

آیا این بچه‌ها به نظرتان آشنا نیستند؟ اگر فرزند شما مانند یکی از این بچه‌ها باشد، تنها نیستید. هر سال بیش از صد بچه را می‌بینم که والدین و آموزگاران آن‌ها

را دردسر، بچه‌های سخت، مردم‌آزار، خود رأی، جهنمی، بمب، یا به‌طور ساده بچه‌هایی غیر ممکن توصیف می‌کنند. اگرچه هیچ واژه‌ای به‌طور کامل آن‌ها را با حتی بیشتر بچه‌هایی را که من می‌بینم توصیف نمی‌کند، مناسب ترین واژه برای توصیف آن‌ها، «سرسخت» یا «کله‌شق» است. این کودکان طبیعی هستند و رفتاری افراطی دارند و دادن نظم و انضباط به آن‌ها دشوار است.

کودکان کله‌شق را نباید بخشی از یک توطئه برای دشوار کردن زندگی دیگران دانست. آن‌ها فقط کاری را می‌کنند که بچه‌های کله‌شق می‌کنند. آن‌ها تنها بیشتر و سخت‌تر آزمایش می‌کنند، طولانی‌تر مقاومت می‌کنند، بلندتر اعتراض می‌کنند، بیشتر مظلوم نمایی می‌کنند و ناراحتی ها را بیشتر از چیزی که بتوانیم تصور کنیم، نگه می‌دارند. آن‌ها دیگران را به حرکت درمی‌آورند و تکان می‌دهند، کودکانی نیرومند هستند که موجب واکنش شدید در دیگران می‌شوند.

آموزگاران و مسئولین آن‌ها را ۱۰ تا ۱۵ درصدی می‌شناسند که بیش از ۹۰ درصد مشکلات انضباطی مدرسه را به‌وجود می‌آورند. والدین آن‌ها را چالش بزرگ خود می‌دانند. من از صمیم قلب آن‌ها را «بچه‌های خودم» می‌دانم زیرا وقت زیادی– در کار و در منزل– با آن‌ها سپری کرده‌ام. بله، من به داشتن یک پسر کله‌شق مفتخرم. کوچک‌ترین پسرم، پسری باهوش و در عین حال ورزشکار و ورزیده است؛ اما تصور نمی‌کنم او در مورد از نوشتن کتابی که در این باره می‌نویسم چیزی بداند و به این که می‌خواهم چکار کنم اهمیتی بدهد. در منزل وقت استراحت و همچنین امنیت شغلی ندارم. او به شدت در برابر مقررات و قدرت من ایستادگی می‌کند. گاهی در مورد طبیعی بودن رفتار او دچار تردید می‌شوم.

آیا گاهی از خود پرسیده‌اید که آیا رفتار کودکتان طبیعی است؟ شاید از این بابت نگران هستید که کاری کرده‌اید که موجب رفتار اینچنین از طرف او شده است. اگر چنین است، به این عقیده رسیده‌اید که در بسیاری از موارد مشکل از جانب والدین نیست. بیشتر والدین حداکثر تلاش خود را می‌کنند تا نظم و انضباط را برقرار کنند و از همهٔ ابزارهایی که در اختیار دارند استفاده می‌کنند. از طرف دیگر، مشکل تنها از جانب کودک نیست. بسیاری از کودکان کله‌شق تنها «خودشان هستند». مشکل

واقعی هماهنگی نامناسب و بد میان خلق و خوی کودک و شیوه‌های انضباطی والدین است. ابزارهای انضباطی والدین برای این کار مناسب نیست. نتیجه قابل پیش‌بینی است- کشمکش و جنگ قدرت.

هنگامی که والدین وارد دفتر کار من می‌شوند و در رابطه با کنار آمدن با کودکان کله‌شق خود کمک می‌خواهند، یکی از وظایف اولیه این است که به آن‌ها کمک کنم خلق و خوی فرزندشان را بشناسند و درک کنند. سپس به بررسی ابزارهای انضباطی آن‌ها و تطابق آن با سرشت کودک می‌پردازیم و کشمکش‌های قابل پیش‌بینی و نقاط اصطحکاک و برخورد را در سایهٔ این عدم تناسب تشریح می‌کنم. هدف ما در این فصل بررسی این عدم تناسب و تطابق است. دور نمایی تازه در انتظار شماست. مشکل شما نیستید، اما شما بخشی مهم از راه حل هستید. بهبود بخشیدن این هماهنگی و تطابق کاملا تحت کنترل شماست.

## این کودک کله‌شق، کیست؟

کوچک ترین پسرم، یان، نیروی بزرگی در خانواده است، همچنین منبع لذت و افتخار ماست. او باهوش، خلاق، حساس و بسیار مصمم است. گاهی چنین می‌اندیشم که او بهتر می‌تواند ما را تربیت کند تا این‌که ما او را تربیت کنیم. او در مورد ما، مو را از ماست می‌کشد. اگر کاری را از او بخواهیم و در خواستهٔ خود دودل، مردد، غیر مصمم باشیم او به ما یادآوری می‌کند. تا هنگامی که به او دستور روشنی ندهیم، او خواستهٔ ما را انجام نمی‌دهد.

یان، مانند دیگر کودکان کله‌شق، «خط مرز» و اصول را می‌شناسد و می‌داند چگونه به آن برسد. او آنقدر اصرار می‌ورزد تا مرز را بیابد و پس از یافتن، کمی بیشتر فشار وارد می‌کند تا از استحکام آن اطمینان یابد. در این مرحله او از فشار خود می‌کاهد، دست کم برای مدتی کوتاه، و مرز را می‌پذیرد. اما پیش از این مرحله فشار یان زیاد است. فشار او فرسایشی است! پسر بزرگ‌ترم، اسکات، معمولا حرف شنو است و برای دانستن مرزها سؤال می‌کند بدون این که فشاری وارد کند.

اگر از دو فرزندتان بخواهید که با یک روش احترام‌آمیز رفتار کنند و دو پاسخ

کاملاً متفاوت دریافت کنید، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا ناامید می‌شوید؟ آیا از خود می‌پرسید اشکالی در کار است؟

آزمایشات مداوم که از ویژگی‌های کودکان کله‌شق است، آن چیزی است که برخی والدین را دیوانه و کلافه می‌کند. از خود می‌پرسم چرا همه این کار را می‌کنند؟ آیا این یک امر طبیعی است؟ هرگز فشاری را که یان بر من وارد می‌کند، من بر کسی وارد نکرده‌ام.

**آزمایش‌های پیاپی که ویژگی کودکان کله‌شق است، چیزی است که بسیاری از والدین را کلافه می‌کند.**

آیا فرزند شما در برابر قوانین و قدرت شما ایستادگی می‌کند؟ آیا او از سال‌های پیش این کار را کرده است؟ آیا شما واکنشی افراطی نشان می‌دهید و از خود می‌پرسید که آیا کودکتان طبیعی است؟ به ما بپیوندید. زمان آن رسیده است که بیشتر با کودک خود آشنا شوید. آنچه در زیر می‌آید، حقایقی اصولی در مورد کودکان کله‌شق ماست؛ این حقایق به شما کمک می‌کند کودکتان را بهتر درک کنید و واکنش‌های خود را در برابر رفتارهای او بهتر بشناسید.

- **کودکان کله‌شق، کودکانی طبیعی هستند.** احتمالاً هنگامی که می‌شنوید که آموزگار کودک یا یکی از بستگان رفتار او را افراطی می‌نامد، نگران می‌شوید که آیا کودک شما طبیعی است. درست است، رفتار افراطی به‌معنای رفتار غیرطبیعی نیست. بسیاری از کودکان کله‌شق طبیعی هستند و خلق و خوی ویژهٔ خود را دارند. مغز آن‌ها آسیب ندیده است، مشکل عاطفی ندارند و نقصی در آن‌ها نیست. بسیاری از آن‌ها مشکل قابل تشخیص ندارند، برخی نیز مبتلا به نوعی اختلال هستند. علاوه بر این، هیچ قانونی نگفته است که زندگی روالی سر راست و ثابت باشد. برخی از کودکان کله‌شق مشکل یادگیری دارند، پیش‌فعال هستند و نیازهای ویژه‌ای دارند، اما کله‌شقی به معنی غیر طبیعی بودن آن‌ها نیست.
- **کودکان کله‌شق مانند یکدیگر نیستند.** هر کودک کله‌شق یک فرد ویژه است که خلق و خوی خاص خود را دارد. دو نفر را نمی‌توان یافت که دقیقاً مانند یکدیگر رفتار کنند. بدون شک همهٔ آن‌ها والدین را می‌آزمایند و به شکلی افراطی رفتار

می‌کنند، اما آزمودن همهٔ آن‌ها به یک روش و با یک شدت نیست. برخی ملایم‌تر هستند. برخی سرسخت تر هستند. برخی نیز غیر ممکن به‌نظر می‌رسند.

**در صورتی که رفتار، آموزش و تفکر دیگران با ما تفاوت داشته باشد، درک آن‌ها و رفتارشان آسان نیست.**

• **درک کودکان کله‌شق دشوار است.** خلق و خوی ما با آنچه می‌اندیشیم، می‌آموزیم و رفتاری که داریم شکل می‌گیرد. در صورتی که دیگران مانند ما رفتار کنند، به آسانی می‌توانیم آن‌ها و تجربه‌ای را که داشته‌اند بفهمیم. هنگامی که اندیشه، آموزش و رفتار دیگران تفاوت زیادی با ما دارد، درک آن‌ها و دلیل رفتارشان آسان نیست. از خود می‌پرسیم چرا هرکس یک روش رفتاری دارد؟ از نظر ما رفتار آن‌ها بی‌معنی است. درک کودکان کله‌شق درست به همین دلیل دشوار است. همچنان که در مورد خلق و خوی کودکتان و نحوهٔ شکل گیری رفتار آن ها در سایهٔ این خلق و خو بیشتر می‌آموزید، رفتاری که برایتان غیر قابل درک بود به‌تدریج معنی پیدا می‌کند.

• **کودکان کله‌شق نیاز به راهنمایی و انضباط زیاد دارند.** البته معنای این گفته آشکار می‌نماید: کودکانی که بیشتر آزمایش می‌کنند، به انضباط بیشتری نیاز دارند. با این وجود، هنگامی که این گفته را به عنوان حقیقت زندگی می‌پذیرید، نه به‌عنوان منبعی برای آزار و اذیت، نگرش و دورنمای شما تغییر می‌کند. نگرش من تغییر کرد. هنگامی که پسرم به آزمودن من می‌پرداخت از عصبانی شدن و مقاومت دست می‌کشیدم. دریافتم که وظیفهٔ او آزمایش و وظیفهٔ من راهنمایی او در جهت درست است. ما دستمان را رو کردیم. دیدگاه تازهٔ من رفتار او را تغییر نداد، اما زندگی را برای من آسان‌تر نمود. از قضاوت شخصی در این مورد دست کشیدم.

• **کودکان کله‌شق به روش‌هایی که در مورد دیگر کودکان مؤثر بوده، پاسخ نمی‌دهند.** چرا کودکان تا این اندازه در مورد یک درخواست مشخص متفاوت پاسخ می‌دهند؟ یکی همکاری می‌کند، دیگری مقاومت می‌ورزد. آیا مشکل از جانب کودک مقاوم است؟ مشکل از درخواست است؟ بسیاری از والدین از این که روش راهنمایی

آن‌ها در مورد یک کودک مؤثر و در مورد کودک دیگری بی‌اثر است، احساس سردرگمی می‌کنند. در صورتی که خلق و خوی فردی کودک را بشناسیم، سردرگمی کمتر است. کودکان سازگار با بسیاری از رویکردهای انضباطی، حتی بی‌اثر ترین آن‌ها، همکاری می‌کنند زیرا تمایل درونی آن‌ها همکاری کردن است. آن‌ها به والدین میدانی وسیع برای بی‌اثر بودن می‌دهند. از طرف دیگر، کودکان کله‌شق به روش‌های بی‌اثر پاسخ نمی‌دهند. آن‌ها به راهنمایی روشن و محکم و استوار تری نیاز دارند. انضباط بی‌اثر راهی سریع برای جنگ قدرت است.

• **کودکان کله‌شق متفاوت از دیگر کودکان می‌آموزند.** روش آموختن این کودکان «روش دشوار» است. یعنی این که آن‌ها برای این‌که درسی از ما بیاموزند، به تجربه کردن نتایج و جریمه انتخاب‌های خود نیاز دارند. کافی نیست به آن‌ها بگویید که ضربه زدن به توپ فوتبال در منزل کار خوبی نیست. کودک کله‌شق نیاز دارد که گاهی در زمان آزمایش درستی این اصول و ضربه زدن به توپ، مدتی توپ را از او بگیرند. ممکن است آن‌ها قبل از آن که به اختیار خود این اصل را بپذیرند، به تکرار این تمرین نیاز داشته باشند. رفتار آن‌ها بیمارگونه نیست، اما می‌تواند گیج کننده و ناامید کننده باشد زیرا مانند یک کودک سازگار که از همان بار اول درخواست را می‌پذیرد، نیست.

**انضباط بی‌اثر راهی سریع بسوی جنگ قدرت با کودک کله‌شق است.**

• **کودکان کله‌شق موجب واکنش افراطی در دیگران می‌شوند.** در صورتی که کودک شما قوانین و قدرت شما را به چالش بکشد، چه احساسی دارید؟ عصبانی می‌شوید؟ ناامید می‌شوید؟ احساس سردرگمی می‌کنید؟ احساس تهدید می‌کنید؟ احساس می‌کنید مورد بی‌احترامی قرار گرفته‌اید؟ خسته می‌شوید؟ یا همهٔ این احساسات را دارید؟ در برابر رفتار افراطی همهٔ این واکنش‌ها طبیعی هستند. کودکان کله‌شق اغلب زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، موجب کشمکش برادران و خواهران می‌شوند، و مشکلات دیگری در خانواده ایجاد می‌کنند.

**ویژگی‌های کودکان کله‌شق که بسیاری از ما را به سرحد جنون می‌رساند، در صورتی که ما او را درک کرده و راهنمایی کنیم می‌تواند در مسیری درست**

هدایت شوند.

• **با راهنمایی مناسب، کودکان کله‌شق را می‌توان به افرادی پویا، حرف شنو و مسئول تبدیل کرد.** همین که کشف کردید که کودک شما میل و اراده‌ای قوی دارد، پرسش بعدی این است: چگونه باید با این امر برخورد کرد؟ گزینه‌های شما روشن هستند. می‌توانید با آن بجنگید و آن را تحت کنترل درآورید. می‌توانید به آن بها دهید و اجازه دهید او شما را کنترل کند. می‌توانید قدری از هر دو را مخلوط کنید. یا این‌که می‌توانید خواستهٔ نیرومند کودکتان را به عنوان یک حقیقت زنده بپذیرید، با آن کنار بیایید و راه‌های بهتری برای راهنمایی سالم او بیاموزید. انتخاب با شماست. ویژگی‌های کودکان کله‌شق را که گاه ما را به سرحد دیوانگی می‌رساند می‌توان تقویت کرد؛ و این در صورتی میسر است که کودک را درک کنیم و او را به مسیری درست راهنمایی کنیم.

## کشف خلق و خوی فرزندتان

هنگامی که پسرم به دنیا آمد، روی پیشانی او ننوشته بود: خطر! یک کودک کلـه‌شق. با احتیاط حمل شود. هیچ اخطاری وجود نداشت. من مانند دیگر والدین خلق و خوی او را کشف کردم. همچنان‌که او بزرگ‌تر می‌شد، من شاهد ظهورش بودم.

از همان آغاز نکاتی در مورد خلق و خوی او می‌دانستم. او تندمزاج[1] بود و در چند ماه اول عمر مرتب جیغ می‌زد. هنگامی که شروع به دادن غذاهای جامد کردیم او موجودی دوست نداشتنی شد. صبح سخت ترین وقت روز بود. دیر راه افتاد و بداخلاق بود. به دلایلی، هرگز به نظر نمی‌آمد که کارهای او با بقیهٔ اعضای خانواده هماهنگی داشته باشد.

اما یان تا رسیدن به سن هشت ماه و نیم دستش را رو نکرده بود. صبح یک روز شنبه، هنگامی که روی کاناپه نشسته بودم و روزنامه می‌خواندم، دیدم که یان خود را

---

1. Colicky

از کاناپه بالا کشید و سر پا ایستاد. با خود گفتم ببین! ما به مرحله‌ای رسیده‌ایم که او با تکیه به مبلمان راه برود. برادر بزرگترش در همین سن به این مرحله رسیده بود، و فکر می‌کردم می‌دانستم که این مرحله را پیش رو داریم. اما در کمال تعجب یان دستش را از کاناپه برداشت و همهٔ طول اتاق را روی پای خود راه رفت! هنگامی که به انتهای مسیر رسید، بر زمین افتاد، سپس دوباره خود را بالا کشید و بازهم راه رفت. فریادی از خوشحالی کشیدم، وای!

همسرم را که در اتاق دیگری بود صدا زدم که بیاید و راه رفتن یان را ببیند. هنگامی که همسرم رسید، همهٔ سعی خود را کردم تا او را وادار کنم کارش را تکرار کند. خواهش کردم، التماس کردم، تشویقش کردم و چاپلوسی کردم اما، یان اعتنایی نکرد. او همان‌جا روی زمین نشسته بود و با نگاهی که در صورتش بود به زبان بی‌زبانی می‌گفت مواظب خودتان باشید، من یان هستم. دو هفته زمان گذشت تا او دوباره راه رفت؛ اما هنگامی که این کار را کرد، مانند دیگر کارهایش آن را آن‌طور که میل مبارکش بود انجام داد. حالا که به آن زمان نگاه می‌کنم، می‌فهمم که این لحظه، یک لحظهٔ تعیین کننده بوده است.

یان یکی از ویژگی‌های خلق و خوی خود را آشکار کرده بود، پیش از آن که من فرصتی داشته باشم با روش‌های تعیین حدود و راهنمایی خودم بر او تأثیری بگذارم. از آن زمان یان همین طوری بوده است. این بخشی از روش رفتاری منحصر به فرد او می‌باشد. علت آن، من نبودم. بلکه از پیش وجود داشت. من فقط آن را کشف کردم.

همهٔ کودکان خلق و خو و روش رفتاری مادرزادی خود را دارند. این روش رفتاری ذاتی و فطری است. اعمال، شیوهٔ زندگی، ارزش‌ها یا باورهای والدین موجب این رفتارها در فرزندشان نشده است. خلق و خو مخلوق عوامل محیطی نیست، اما با عوامل محیطی وارد فعل و انفعال و تأثیر متقابل می‌شود.

آیا منظورمان این است به نحوی غیر قابل تغییر تنظیم شده است؟ خیر. خلق و خو چیزی نیست که در بتون کاشته شده و سفت و سخت باشد. می‌توان آن را شکل داد و با راهنمایی‌های مناسب به آن مدلی تازه داد؛ اما تمایل درونی برای رفتاری مشخص بر جای می‌ماند. مثلاً، کودکی پیش دبستانی را در نظر بگیرید که از

او خواسته‌اید اسباب بازی هایش را جمع کند، او همکاری نمی‌کند و پاشنه هایش را به زمین می‌ساید. هنگامی که این کودک به سن بزرگسالی برسد، یاد می‌گیرد که این کار را نکند، اما احتمال زیادی وجود دارد که در مقابل هر چیزی – در محل کار یا منزل – که بخواهد بر او اثر بگذارد مقاومت کند. خلق و خوی او همیشه مقاومت کننده است، اما او یاد می‌گیرد که مقاومت خود را به اشکال مناسب‌تری نشان دهد.

بیشتر مطالبی را که ما در مورد خلق و خو می‌دانیم به پیشگامان تحقیق این موضوع دکتر آلکساندر توماس، استلا چیس و هربرت بیرچ از دانشگاه نیویورک مدیون هستیم. مطالعات آن‌ها که در سال ۱۹۵۶ آغاز گردید و تا زمان حاضر ادامه یافته است، تعداد ۱۳۳ نفر را از زمان نوزادی تا بزرگسالی تحت نظر قرار داده و تفاوت‌های فردی آن‌ها را در پاسخی که به دنیای اطراف خود می‌دهند مورد بررسی قرار داده است. این تفاوت‌ها، یا روش‌های پاسخ ویژه، ویژگی منحصر به فرد هریک از این کودکان را آشکار ساخت. توماس، چیس و بیرچ ۹ ویژگی خلق و خو را مشخص کرده‌اند که به درجات مختلف در همهٔ کودکان وجود دارند. این نه خصوصیت به‌عنوان خصوصیات ثابت و قابل پیش‌بینی، تعیین می‌کنند که چگونه یک کودک در زمان‌های مختلف و شرایط متفاوت چگونه پاسخ می‌دهد. اجازه دهید به هریک از این نه خصوصیت نگاه کنیم و ببینیم آیا می‌توانید خلق و خوی فرزندتان را مشخص کنید. این ویژگی‌ها عبارتند از:

۱– **پافشاری، سماجت.** کودکان در چگونگی سماجت شان به هنگام انجام وظایف یا مقاومت در برابر حدودی که برایشان تعیین می‌کنید، تفاوت‌های فردی نشان می‌دهند. جنبهٔ مثبت پافشاری در این است که برای انجام وظایف دشوار یا چالش‌انگیز به کار می‌آید. جنبهٔ منفی آن مقاومت در برابر اصول، قدرت و قوانین است. کودک شما تا چه مدتی به انجام وظایف خود اصرار می‌ورزد؟ مدت طولانی؟ مدتی کوتاه؟ هنگامی که چیزی را می‌خواهد چقدر اصرار می‌کند؟ هنگامی که با محدودیت روبرو می‌شود چقدر مقاومت می‌کند؟ تقریباً همهٔ کودکان کله‌شق میزان بالایی از سماجت و اصرار و پافشاری را دارند.

۲- **شدت، نیرومندی.** هنگامی که کودکان شاد یا افسرده هستند واکنشی ملایم یا آرام دارند، در حالی که کودکان دیگر واکنشی شدید دارند. کودک شما به هنگام ناراحتی یا شادی چگونه واکنش نشان می‌دهند؟ آیا لبخند می‌زند یا آرام گریه می‌کند؟ قهقهه می‌زند و با صدای بلند و ادا و اطوار گریه می‌کند؟ یا هنگام افسردگی ناله می‌کند و با شادی شیهه می‌کشد؟ کودکان کله‌شق می‌توانند کاملاً حالت نمایشی داشته باشند. بسیاری از آن‌ها شدت و نیرومندی زیادی در واکنش‌های خود دارند.

**تقریباً همهٔ کودکان کله‌شق میزان زیادی از پافشاری منفی را دارند.**

۳- **نظم و ترتیب.** بسیاری از کودکان سریع به نظم می‌آیند و نظم کارها را حفظ می‌کنند در حالی که کودکان دیگر تنوع و بی نظمی بیشتری نشان می‌دهند. کودک شما در غذاخوردن، خوابیدن، دستشویی رفتن و سایر عادات و کارهای روزمره چقدر منظم است؟ آیا کودک شما با برنامه‌ها و کارهای روزمره خود را هماهنگ می‌کند؟

۴- **حواس پرتی.** برخی از کودکان می‌توانند توجه خود را برای مدتی طولانی متمرکز کنند. سایر کودکان مدتی کوتاه توجه دارند و خیلی آسان حواس‌شان پرت می‌شود. کودک شما چه مدتی می‌تواند حواسش را متمرکز کارش بکند؟ آیا حواسش به آسانی پرت می‌شود؟ آیا کودک شما از یک کار به کار دیگری می‌پرد؟

۵- **انرژی و میزان فعالیت.** سطح انرژی و میزان فعالیت از کودکی تا کودک دیگر متفاوت است. برخی از کودکان پرانرژی و بسیار فعال هستند. ممکن است کودکان دیگر منفعل و تنبل باشند. اما بسیاری از کودکان در میانهٔ این دو طیف انتهایی قرار می‌گیرند. کودک شما چقدر فعال است؟ چقدر پرانرژی است؟ آیا همیشه موتور او با سرعت کار می‌کند؟ آیا هنگامی که کارش اقتضا کند، می‌تواند از سرعتش بکاهد؟

۶- **حساسیت.** کودکان نسبت به واکنشی که در برابر تحریکات حسی نشان می‌دهند با یکدیگر تفاوت دارند. برخی از آن‌ها خیلی حساس و واکنشگر هستند. برخی کمتر با تحریکات حسی پیرامون خود تحریک می‌شوند. کودک شما نسبت به

تحریـک حسـی چگونه پاسخ می‌دهد؟ آیا او نسبت به بوها، مزهٔ برخی غذاها، تغییرات درجه حرارت، نوع لباس، صداها، نورهای درخشان یا حرکت ناگهانی حساس است؟

۷- **سازگاری و قابلیت تطابق.** برخی کودکان به آسانی نسبت به تغییرات و شرایط تازه سازگار می‌شوند، در حالی که کودکان دیگر تغییرات را ناامید کننده و پر استرس می‌دانند. تغییرات روزانه مانند ترک منزل به قصد مدرسه یا ورود به کلاس درس پس از یک غیبت برای برخی کودکان دشوار است، در حالی که تأثیری بر روی دیگر کودکان ندارد. کودک شما نسبت به تغییرات چه واکنشی نشان می‌دهد؟ آیا تغییرات روزانهَ برای او آسان یا پر استرس است؟

۸- **واکنش پذیری.** برخی کودکان بدون درنگ و اکراه به موقعیت تازه وارد می‌شوند، در حالی که دیگران در حاشیه می‌ایستند، باید زمانی سپری شود تا عادت کنند و به‌تدریج به دیگران می‌پیوندند. کودک شما نسبت به موقعیت یا افراد تازه چگونه پاسخ می‌دهد؟ آیا با رضایت به آن می‌پیوندد یا درنگ می‌کند؟ آیا کودک شما از موقعیت تازه می‌گریزد؟

۹- **حوصله و مشرب، تمایل و موضع گیری.** این امر نیز در کودکان متفاوت است. برخی بشاش و مثبت هستند. برخی جدی و تحلیل‌گر هستند. و دیگران تمایل دارند منفی و بدخو هستند. کودک خود را در این مورد چگونه تشریح می‌کنید؟

این اطلاعات چه فایده‌ای می‌توانند داشته باشند؟ این نه خصوصیت قطعات پازلی هستند که خلق و خوی کودک شما را تشکیل می‌دهند. در صورتی که آن‌ها را کنار یکدیگر بگذارید، شروع به دریافت تصویری از خلق و خوی فرزندتان می‌کنید. به‌خاطر داشته باشید، همهٔ کودکان این خصوصیات را به درجات مختلف دارند. برخی از آن‌ها تنها چند ویژگی را به درجه‌ای افراطی نمایش می‌دهند و کنترل این افراد آسان‌تر است. در برخی از کودکان خصوصیات بیشتری با درجهٔ افراطی وجود دارند، کنترل و اداره کردن این کودکان دشوار است. چند خصوصیت دشوار در کودک شما مشاهده می‌شود؟ به کودک خود با معیاری که در جدول ۱ نشان داده شده است امتیاز بدهید. این جدول اصلاح شدهٔ جدول استانلی تورکی در کتاب بی‌نظیرش

The Difficult Child[1] است. دور امتیازی که با بهترین وجه ویژگی رفتار کودک شما را توصیف می‌کند دایره بکشید.

جدول ۱- تصویر خلق و خوی کودک شما

| ویژگی خلق و خو | مدیریت آسان | ← | مدیریت دشوار |
|---|---|---|---|
| پافشاری منفی | کم | متوسط | زیاد |
| شدت عمل | کم | متوسط | زیاد |
| نظم و ترتیب | منظم | متغیر | بی نظم |
| حواس پرتی | کم | متوسط | زیاد |
| سطح انرژی / فعالیت | کم | متوسط | زیاد |
| حساسیت | خفیف | متوسط | شدید |
| قابلیت سازگاری | کم | متوسط | زیاد |
| واکنش پذیری | کم | متوسط | زیاد |
| مشرب و حوصله | خفیف | متوسط | شدید |

تصویر خلق و خوی کودک شما چگونه است؟ آیا در بخش پافشاری منفی امتیاز بالایی به دست آورده است؟ اگر چنین است، کودک شما ویژگی یک کودک کله‌شق را نشان می‌دهد، اما اجازه دهید ببینیم دیگر چه چیزهایی مهم هستند. کودک شما در بخش مدیریت دشوار چند امتیاز دارد؟ یکی؟ چند تا؟ زیاد؟ هر اندازه امتیاز کودک شما در این بخش بیشتر باشد، کار شما دشوارتر است. حالا می‌فهمید که چرا احساس فرسودگی می‌کنید؟

حالا اخبار خوب. زندگی کمی برای شما راحت تر شده است. همین که توانستید خلق و خوی کودک خود را بشناسید، می‌توانید رفتار او را پیش‌بینی کنید. نسبت به تطابق با خلق و خوی فرزندتان و راهنمایی مؤثرتر به او یک قدم نزدیک‌تر شده‌اید.

---

۱. «کودک دشوار»

## چگونه فرزندم این‌طوری شده است؟

تأثیر طبیعت بر علل تفاوت شخصیت و خلق و خو سال‌ها موضوع بحث و مناقشه بوده است. پاسخ هنوز روشن نیست. ما می‌دانیم که عوامل ارثی و محیطی نقش مهمی در تشکیل خلق و خو دارند، اما نقش نسبی هریک از این عوامل شناخته نشده است. بحث ادامه دارد، اما می‌توانیم تاریخچه‌ای از این تحقیقات که ما را به زمان حاضر رسانده است، برشماریم.

در سال‌های ۱۹۵۰ نقش تربیت برجسته بود. محققین اعتقاد داشتند که عوامل محیطی مانند تربیت والدین منشأ بسیاری از تفاوت‌های خلق و خو در میان کودکان است. هنگامی که کودکی رفتار افراطی داشت، همهٔ تقصیرات بر گردن والدین گذاشته می‌شد. والدین بار گران مسئولیت رفتار کودکان خود را بر دوش می‌کشیدند.

اما این دیدگاه برای والدین و محققین نیز گیج کننده بود. والدین به‌حق معتقد بودند که در مقابل تربیتی یکسان کودکان به صورتی متفاوت پاسخ می‌دهند. برخی همکاری می‌کنند. برخی نمی‌کنند. چرا؟ اگر مشکل در تربیت والدین است، آیا نباید پاسخی یکسان از کودکان ببینیم؟ محققین می‌دانستند که تأثیرات محیطی به تنهایی نمی‌توانند اختلافی را که میان کودکان دیده می‌شود توضیح دهند. تحقیقات برای یافتن توضیح بهتر ادامه یافت.

**ما می‌دانیم که عوامل ارثی و محیطی نقشی مهم در تشکیل خلق و خو بازی می‌کنند، اما نقش نسبی هریک از این عوامل شناخته نشده است.**

در ادامهٔ تحقیقات دیدگاه طبیعی مورد توجه قرار گرفت. طبق این دیدگاه، تفاوت خلق و خو به‌طور عمده مربوط به تأثیر عوامل ارثی و مادرزادی است. دیدگاه طبیعی توضیح می‌داد چرا کودکان به صورتی متفاوت به تربیت و عوامل محیطی پاسخ می‌دهند، اما توضیح نمی‌داد چرا برخی کودکان که خصوصیاتی افراطی دارند می‌توانند تطابق یافته و بهتر از دیگران سازگار شوند.

هیچ یک از این دو دیدگاه، تربیتی و طبیعی، نتوانستند توضیحی کافی برای تفاوت‌های موجود میان خلق و خوی کودکان بدهند. یکی تأکید بیشتری بر نقش

تربیتی می‌کرد و موجب می‌شد والدین خود را مسئول و گناهکار بدانند. دیدگاه دیگر نقش تربیت والدین را دست کم می‌گرفت و موجب می‌شد والدین خود را درمانده و ناامید شوند. آیا توضیح بهتری وجود داشت؟ بلی.

گروه دیگری از محققین مدلی ابداع کردند که در آن تأثیر عوامل محیطی و ارثی با یکدیگر مشارکت داشتند. طبق این مدل، طبیعت و تربیت دو روی یک سکه هستند. هر یک از آن‌ها به درجاتی مختلف به تشکیل خلق و خو کمک می‌کنند. خلق و خو به‌عنوان نتیجهٔ تعامل[1] و مشارکت میان عوامل ارثی و محیطی دانسته شد. به عبارت دیگر، کودک طبیعت خود را به عرصهٔ وجود می‌آورد، و تربیت آن را تغذیه می‌کند. تعامل میان این عوامل منجر به حصول نتیجه می‌شود. تربیت والدین نقشی مهم دارد، اما آن‌ها باید در چهار چوبی که طبیعت فراهم کرده است، کار کنند.

## چگونه خلق و خو بر رفتار اثر می‌کند

خلق و خو مانند نقشهٔ رفتار است. هنگامی که کودک شما به دنیا می‌آید طبیعت این نقشه را آماده می‌کند، اما طرح ثابت نیست. این نقشه برای راهنمایی معمار ترسیم شده تا به هدایت و شکل‌دهی رفتار بپردازد. این معماران، والدین هستند. این وظیفه ماست که روی نقشه‌ای که طبیعت به ما داده است کار کنیم.

به‌محض شناخت خلق و خوی فرزندتان، می‌توانید درک این نقشه را آغاز کنید. رفتاری که پیش‌تر شما را سردرگم کرده بود، رفته رفته معنی خود را آشکار می‌کند. دیگر پرسش این نیست که: چرا این کار را می‌کند؟ پرسش تازه این است: هنگامی که چنین رفتاری می‌کند برای هدایت او چکار باید بکنم؟ بر اساس دانسته‌هایتان از خلق و خوی فرزند، می‌توانید رفتار فرزندتان را پیش‌بینی کنید و روش‌هایی مؤثر برای هدایت رفتار او در پیش بگیرید.

به‌عنوان مثال، اگر از پسرم یان بخواهم وسایل خود را جمع کند می‌توانم با توجه به تجربه‌ام پیش‌بینی کنم که او در برابر این درخواست مقاومت می‌کند. احتمالاً

1. Interaction

خواهد گفت «باشه، جمع می‌کنم» اما برای شروع به این کار اقدامی نمی‌کند. منظور یان در واقع این است: اگر مجبور باشم این کار را می‌کنم. اما هنوز قانع نشده که مجبور است، بنا بر این انجام کار را به دریافت اشاره‌ای روشن‌تر موکول کرده است. وقت کشی می‌کند و مرا چشم انتظار باقی می‌گذارد.

اگر اصرار کنم و از او بپرسم چه وقت وسایلش را جمع می‌کند، بازهم می‌توانم رفتار او را پیش‌بینی کنم. احتمالاً می‌گوید «همین حالا»، اما به وقت کشی ادامه می‌دهد. ممکن است معنی «همین حالا» برای یان چند ساعت یا شاید اگر بداند که شانسی برای گریز دارد، هرگز باشد. بنا بر این باید در این لحظه بلندتر درخواست خود را تکرار کنم تا بپذیرد که نمی‌تواند از انجام این کار سر باز زند. در صورتی که متقاعد شود، وسایل خود را جمع می‌کند.

آیا باید هر بار از کودک بخواهید وسایل خود را جمع کند؟ به نظر من همین طور است، اگر به این راضی شوم که هر بار همهٔ این مراحل را طی کنم، بیشتر از آنچه اکنون خسته هستم خسته خواهم شد. اما من راضی نیستم. می‌دانم او کاری می‌کند که به انجام آن راضی شود. بنا بر این، سریع خود را به خط پایان می‌رسانم. بار اول که شلوغی وسایل تان را می‌بینم، با صدایی روشن، محکم و احترام‌آمیز می‌گویم «یان، لطفاً قبل از این‌که کار دیگری بکنی، وسایلت را جمع کن.» سپس در محل می‌مانم و ناظر کار او می‌شوم تا او نتواند از زیر بار این وظیفه شانه خالی کند. معمولا او شروع به جمع‌آوری وسایل خود می‌کند.

**در صورتی که خلق و خوی فرزندمان را یک حقیقت زندگی بدانیم، درک رفتار و مدیریت آن آسان‌تر می‌شود.**

بسیاری از والدین می‌توانند به‌طرزی دقیق پیش‌بینی کنند فرزندشان در شرایط ویژه چه واکنشی نشان می‌دهند، اما بسیاری از والدین ممکن است از رفتار قابل پیش‌بینی فرزندشان ناامید شوند. آن‌ها به‌عوض هدایت و شکل دادن رفتار فرزندشان، جنگیدن با آن را انتخاب می‌کنند. در صورتی که خلق و خوی فرزندمان را یک حقیقت زندگی بدانیم، درک رفتار و مدیریت آن آسان‌تر می‌شود.

## چگونه رفتار فرزندتان بر شما اثر می‌گذارد

آرون ده ساله نمونهٔ جالب کودکان کله‌شقی است که در کار مشاوره با آن‌ها برخورد می‌کنم. او باهوش و تواناست اما خصوصیات پافشاری، شدت عمل و حواس پرتی را هم دارد؛ و اگر بداند چیزی را که می‌خواهد به‌دست می‌آورد، از بحث با بزرگ‌ترها باکی ندارد. بلی، آرون نشان دهندهٔ خصوصیات خلق و خویی است که اداره کردن آن‌ها دشوار است. به‌دنبال سومین اخراج از مدرسه به علت بحث و مقاومت در برابر آموزگارش، او همراه با والدین خود به دفتر کارم آمد.

پدر آرون شکایت کرد: «هر سال همین داستان را داریم، با تلفن‌های آموزگار شروع می‌شود؛ سپس یادداشت یا اخطاری به منزل می‌فرستند، سرانجام در مدرسه کنفرانسی در مدرسه برگزار می‌شود. هنوز به نیمهٔ سال نرسیده، آرون آموزگارانش را کلافه می‌کند. آن‌ها او را به دفتر مدرسه می‌فرستند و دفتر او را روانهٔ منزل می‌کند. مدیر و آموزگار او نمی‌دانند که ما نیز مانند آن‌ها از پا درآمده‌ایم.» به صورت آرون نگاه می‌کنم، و می‌فهمم منظور پدر آرون چیست.

در منزل بیشتر وقت خانواده صرف رفتار دشوار آرون می‌گردد. همه گرفتار او شده‌اند. او همیشه با خواهر کوچکش بحث و دعوا می‌کند که از توجهی که به او می‌کنند متنفّر است. او در رابطه با همبازی‌های همسایه‌اش درشتی می‌کند و به آن‌ها دستور می‌دهد؛ هر وقت والدینش کاری از او بخواهند که مایل نباشد آن را انجام دهد، با آن‌ها جر و بحث می‌کند و مقاومت می‌ورزد. کارهای روزانه و تکالیف مدرسه موضوع کشمکش و دعواهای هر روز است. مادر آرون در پایان روز چنان خسته می‌شود که برای روابط با شوهرش انرژی ندارد. شوهرش احساس می‌کند که همسرش او را به حساب نمی‌آورد و اعتنایی به او نمی‌کند. مادر آرون احساس گناه و تنهایی می‌کند. آن‌ها حداکثر سعی خود را می‌کنند.

مانند بسیاری از کودکان کله‌شق، آرون تقریباً موجب واکنش شدید در همه می‌شود. آموزگار او خشمگین است، کلافه شده است و از آرون تنفر دارد. او می‌گوید «هر کاری که می‌توانستم کرده‌ام. هر وقت آرون غایب است، جوّ کلاس من به‌طور

کلی تغییر می‌کند.» آموزگار امیدوار است که مدیر مدرسه او را به کلاس دیگری منتقل کند.

مادرش از احساس بی‌کفایتی و افسردگی تا احساس گناه را تجربه می‌کند و معتقد است بیش از حد از آرون حمایت می‌کند. او می‌گوید «احمقانه است! هنگامی که آرون در منزل یا مدرسه بد رفتاری می‌کند، از او طرفداری می‌کنم و در برابر پدرش، مدرسه و همسایگان از او دفاع می‌کنم.» او به‌خود می‌گوید که رفتار آرون موقتی است و تغییر می‌کند اما می‌ترسد دیگران او را والدی بی‌کفایت بدانند. همچنین نگران تأثیر بدی است که رفتار آرون بر زندگی زناشویی او دارد.

پدر آرون گیج، خسته و دل‌زده شده است. او نمی‌تواند تصور کند چگونه همه چیز از کنترل خارج شد. قبل از تولد آرون، او خانواده‌ای شاد و روابطی گرم و شگفت‌انگیز با پسرش را برای خود ترسیم کرده بود. هیچ چیز مطابق انتظار او نشد.

مانند بسیاری از والدین فرزندان کله‌شق، پدر آرون مدتی آنقدر طولانی با او جنگیده بود که دیگر جنگیدن روال عادی زندگی او شده بود. او احساس ناامیدی می‌کند و رفتار آرون را به شخص خودش نسبت می‌دهد. او با تعجب می‌پرسد: چرا او با من این کار را می‌کند؟ او آرون را به‌خاطر زندگی متشنج خانواده و نابسامانی‌های زندگی زناشویی‌اش مقصر می‌داند.

چیزی که موضوع را پیچیده کرده این است که والدین آرون در مورد انضباط توافق ندارند. مادرش برخورد نرمی دارد. او تکرار می‌کند، یادآوری می‌کند، رشوه می‌دهد، دلیل می‌آورد و شرح می‌دهد؛ شیوه‌هایی که در مورد دخترش مؤثر است، اما اثری بر آرون ندارد. او آنقدر پافشاری می‌کند و مقاومت می‌ورزد تا سرانجام مادرش تسلیم شود.

مادرش فکر می‌کند: شاید کار اشتباهی می‌کنم. این روش همیشه در مورد دخترم اثر دارد. او آرام و دوست داشتنی است. ای کاش دو دختر مانند او داشتم.

پدر آرون کوشش می‌کند با صریح بودن، نرمی مادر آرون را جبران کند. او فریاد می‌زند، سرزنش می‌کند، انتقاد می‌کند و پس از لبریز شدن کاسهٔ صبر، تهدید می‌کند که آرون را برای مدتی از اسباب بازی ها و امکانات در منزل محروم می‌کند. هر قدر

بلندتر فریاد می‌زند و هرچه بیشتر تهدید می‌کند، آرون سرسخت تر و شدید تر مقاومت می‌کند. در حقیقت، انضباط بی‌اثر رفتار سرکشی آرون را تشدید می‌کند و به جنگ قدرت میان آن‌ها شدت می‌بخشد. آرون می‌تواند ساعت‌ها مقاومت کند.

در صورتی که آتش جنگ تندتر شود مادر آرون پادرمیانی می‌کند و پسرش را نجات می‌دهد. قصد او دست کم گرفتن قدرت شوهرش نیست، اما نمی‌تواند بایستد و نبرد آن‌ها را تماشا کند. پدر آرون می‌داند نیت همسرش چیست اما کار دیگری نمی‌تواند بکند. او نگران است که آرون زندگی زناشویی آن‌ها را تخریب کند.

کودکان کله‌شق تأثیری مخرب بر دیگران دارند. هنگامی که برای اولین بار آرون را ملاقات کردم، او والدینش را خسته کرده بود، چند آموزگار را از خود ناامید کرده بود، مدیر مدرسه را خشمگین کرده بود و چند تن از همسایگان را مجبور به قطع روابط کرده بود. خواهرش از او متنفر بود و والدینش را در آستانهٔ پناه‌جویی از مشاور خانواده قرار داده بود. ترکش رفتار افراطی او فراتر از خانواده، به مدرسه، همسایه‌ها و محله اصابت کرده بود.

چگونه زندگی شما تحت تأثیر کودک کله‌شق شما قرار می‌گیرد؟ گاهی احساس می‌کنید خسته و درمانده شده‌اید؟ سرتان شلوغ است؟ تنهایید؟ سردرگم شده‌اید؟ افسرده‌اید؟ بی‌میل شده‌اید؟ ناامید هستید؟ خشمگین هستید؟ تنفر دارید؟ در جنگ قدرت بازنده شده‌اید؟ نگران فشاری هستید که کودک کله‌شق شما بر زندگی زناشویی و دیگر روابط شما وارد می‌کند؟ اگر این‌طور است، تنها نیستید. این رایج‌ترین گزارشاتی است که از زبان والدین کودکان کله‌شق می‌شنوید.

## خلق و خوی شما چه نقشی بازی می‌کند؟

ما در بارهٔ اثر متقابل و مهم میان خلق و خوی کودک و رفتار انضباطی والدین صحبت کرده‌ایم؛ اما والدین نیز خلق و خوی منحصر به فرد خودشان را دارند و آن را در این کنش متقابل وارد می‌کنند. چگونه خلق و خوی والدین در این تعامل (کنش متقابل) نقش بازی می‌کند؟

در صورتی که خلق و خوی والدین و کودک یکسان باشد، والدین در شناخت رفتار فرزندشان راحت تر هستند. از دید والدین رفتار کودک معنی‌دار است. اگر خلق و خوی والدین و کودک خیلی تفاوت داشته باشند، در شناخت رفتار فرزندشان و نحوهٔ رفتار با او، با دشواری بیشتری روبرو می‌شوند. از نظر والدین رفتار کودک معنایی نـدارد. اجازه دهید به نحوهٔ پویایی این عوامل در زندگی خانوادهٔ آرون نگاهی بیندازیم.

والدین آرون و خواهر کوچک او افرادی سازگارند و خصوصیاتی که مدیریتی دشوار دارند، اگر در آن‌ها وجود داشته باشد، جزیی است. در بسیاری از موقعیت‌ها، آن‌ها با یکدیگر همکاری داشته و باهم کنار می‌آیند. زیرا شیوه‌های رفتاری تقریباً یکسانی دارند؛ خانوادهٔ آرون با دخترشان راحت هستند و رفتار او را درک می‌کنند.

اما کنش میان آرون و والدینش به هر صورت بسیار متفاوت است. آرون کودکی کله‌شق است و خصوصیاتی دارد که اداره کردن آن‌ها دشوار است. در بسیاری از شرایط تمایل او این است که در برابر درخواست والدین مقاومت کرده و آن‌ها را آزمایش کند. به این علت که آرون شیوهٔ رفتاری متفاوتی دارد، والدین او نمی‌توانند به آسانی او را درک و با او به درستی رفتار کنند. از دید آن‌ها رفتار آرون بی‌معنی است. ترکیب خلق و خوی آن‌ها مانند ترکیب جریان متناوب برق و جریان مستقیم بدون وجود ترانس در کنار یکدیگر است. آن‌ها سازشی با هم ندارند. در این مورد، اشاره به ترانس نمایانگر تفاوت خلق و خوی آن هاست.

آیا آماده‌اید که یک ترانس (آداپتور) به دیدگاهتان اضافه کنید؟ حالا که خلق و خوی فرزندتان را کشف کرده‌اید، وقت آن رسیده که با خلق و خوی خودتان بیشتر آشنا شوید. به جدول ۱ برگردید و در هریک از ۹ ویژگی که ذکر شده است، به خودتان امتیاز بدهید. خلق و خوی شما تا چه حدی با خلق و خوی فرزندتان هماهنگ است؟

## انضباط بی‌اثر: راهی سریع به جنگ قدرت

کودکان کله‌شق بیشتر از کودکان دیگر آزمایش می‌کنند، و به همین دلیل والدین

مجبور می‌شوند راهنمایی و انضباط بیشتری بکار ببرند. این ویژگی آن‌هاست. از هر روشی استفاده کنید، باید آن را به‌طور مکرر مورد استفاده قرار دهید. کودکان کله‌شق به تجربه کردن مکرر مرزهای شما نیاز دارند تا بتوانند آن را به‌صورت یک گزینهٔ اجباری– و نه اختیاری– بپذیرند.

**کودکان کله‌شق به تجربه کردن مکرر مرزهای شما نیاز دارند تا بتوانند آن را به‌صورت یک گزینهٔ اجباری– و نه اختیاری– بپذیرند.**

اگر روش‌های شما مبهم و بی‌اثر باشد، می‌توانید منتظر مشکلات باشید زیرا این کودکان فرصت کمی برای بی‌اثر بودن به والدین می‌دهند.

اجازه دهید با ذکر یک مثال شخصی منظورم را بهتر توضیح دهم. اگر به پسر سازگارم بگویم «اسکات، امیدوارم امروز اتاقت را تمیز کنی» می‌توانم پیش‌بینی کنم که او این کار را انجام خواهد داد. او در اولین فرصت اتاقش را تمیز می‌کند و دیگر لازم نیست چیز دیگری به او بگویم. پیامی که به او دادم به‌ویژه محکم و روشن نبود، اما تمایل درونی اسکات استقبال از این پیام و همکاری کردن است. می‌توانم با یک پیام غیر مؤثر با اسکات کنار بیایم اما با یان، هرگز!

می‌توانم پیش‌بینی کنم که اگر این پیام مبهم را به یان داده بودم، با چه پاسخی روبرو می‌شدم. احتمالاً می‌گفت «جمع می‌کنم،» اما اجرای کار هرچه بیشتر به تعویق می‌افتاد به این امید که من آن را فراموش کنم. اگر او اتاقش را تمیز می‌کرد، این آخرین کاری بود که در پایان روز انجام می‌داد و تنها به این دلیل انجام می‌شد که من روی آن اصرار داشتم.

در مورد یان باید خیلی محکم و روشن درخواست می‌کردم. باید می‌گفتم «لطفا امروز قبل از این‌که کار دیگری بکنی، اتاقت را تمیز کن.» او بنا بر تجربه‌ای که دارد می‌داند که به او اجازه نخواهم داد کار دیگری بکند، مگر این‌که کاری را که از او خواسته بودم انجام دهد. یک درخواست آزمایشی یا ناروشن هر دوی ما را به آزمایش بیشتر و جنگ قدرت می‌کشاند.

**هر قدر کودک بیشتر آزمایش کند، والدین بیشتر از روش‌های بی‌اثر استفاده می‌کنند و هردو طرف جدی‌تر وارد جنگ قدرت می‌شوند.**

راهنمایی بی‌فایده دعوتی به مبارزهٔ قدرت است. اما بسیاری از والدین که از این روش‌های بی‌اثر استفاده می‌کنند نمی‌دانند که دعوت به مبارزه می‌کنند. آن‌ها متوجه نیستند که پیام فاقد روشنی و استحکام است و در واقع آزمایش کردن را- که سعی در توقف آن دارند- تشدید می‌کنند. هر قدر کودک بیشتر آزمایش کند، والدین بیشتر از روش‌های بی‌اثر استفاده می‌کنند و هردو طرف جدی‌تر وارد جنگ قدرت می‌شوند. یک سیکل معیوب ایجاد می‌شود. این وضعیت را نمایش خانوادگی[1] نامیده‌ام، اما خیلی ساده، الگوها تکراری ارتباط غیر مؤثر هستند که بارها و بارها اجرا می‌شوند.

اگر در مورد کودک کله‌شق خود از انضباط غیر مؤثر استفاده می‌کنید، احتمالا در این نمایش وارد شده‌اید. نمایش خانوادگی سراسر استرس‌زا و خسته کننده است. هدف بزرگ این کتاب این است که شما را از دایرهٔ این نمایش تکراری و ملال‌آور خارج و رها کند.

## هماهنگی خوب و هماهنگی بد

بسیاری از والدین در ذهن خود تصویری حمل می‌کنند، این تصویر مجموعه‌ای از امیدها و انتظارات در مورد رفتار ایده‌آلی است که دوست دارند فرزندانشان داشته باشند. در صورتی که رفتار واقعی کودک با این تصویر والدین هماهنگ باشد، روابط به‌آرامی و به صورت طبیعی گسترش می‌یابد. و همه چیز مناسب به نظر می‌رسد.

اگر کودک طوری رفتار کند که با تصویر والدین هماهنگ نباشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ اینجاست که واژهٔ «مناسب»[2] را باید معرفی و در مورد اصلاحاتی که والدین باید در پیش گیرند بحث کرد؛ زیرا میان تصویر ذهنی والدین و رفتار واقعی کودک هماهنگی وجود ندارد. حرفه‌ای های بهداشت روانی از واژهٔ "Fit" (مناسب) برای تشریح هماهنگی کودک با افراد مهم پیرامون او- و در درجهٔ اول، والدین- استفاده

1. Family Dance

2. Fit (مناسب، اندازه، شایسته و...)

می‌کنند. تناسب یا هماهنگی معمولا در دو سطح ارزیابی می‌شود:

- **در سطح احساسی، یا این‌که والدین چه احساسی در مورد کودک دارند.**
- **در سطح رفتاری، یا این‌که رفتار کودک چقدر برای والدین پذیرفتنی است.**

به خاطر دارید که در مثال قبلی، مادر آرون رابطه‌ای گرم و مثبت را با دختر سازگارش بیان می‌کند و او را «لذت‌بخش و دوست داشتنی» می‌نامد. مادر و دختر از هماهنگی و تناسبی که میان آن‌هاست، لذت می‌برند. در بسیاری از خانواده‌های سالم، به‌طور طبیعی هماهنگی خوبی میان والدین و فرزندان سازگار برقرار می‌شود. کودکانی که اداره کردن آن‌ها آسان است، دوست داشتن آن‌ها نیز آسان است. رفتار آن‌ها عشق و عاطفهٔ ما را جلب می‌کند.

اما والدین آرون در روبرو شدن با او راحت نیستند. آن‌ها آرون را دوست دارند، اما رفتار او را دوست ندارند- رفتاری که برخلاف انتظار آن‌ها خیلی متفاوت از چیزی است که باید باشد. والدین آرون از هماهنگی و تناسب بد احساسی و عاطفی خود با او ناراحت هستند.

**دست کشیدن از رؤیایی که در سر دارید ممکن است یکی از دشوارترین کارهایی باشد که به‌عنوان والد با آن روبرو می‌شوید، اما یک کار ضروری است.**

پدر آرون اعتراف می‌کند «حتما، من ناامید شده‌ام، امیدوار بودم با هم خوش باشیم، اما آرون هرگز کارهایی را که من از آن‌ها لذت می‌برم انجام نمی‌دهد. امیدوارم بتوانیم به هم نزدیک‌تر شویم، گاهی به خاطر این‌که به هم نزدیک نیستیم خودم را گناهکار می‌دانم.»

پدر آرون این را نمی‌داند، اما او از این‌که پسری ایده‌آل را که همیشه می‌خواسته ندارد، غمگین است. رؤیا ماندن یک رؤیا یا آرزو دردناک است. همچنان که پدر آرون تلاش می‌کرد، کم‌کم رؤیای خود را از سر بیرون کرد و پذیرفت که آرون همان چیزی است که هست.

دست کشیدن از رؤیایی که در سر دارید ممکن است یکی از دشوارترین کارهایی باشد که به‌عنوان یک والد با آن روبرو می‌شوید، اما یک کار ضروری است. کودک شما نیاز دارد که این کار را بکنید. اگر این معنایش اشک ریختن یا خداحافظی با

آرزوهای برآورده نشده یا خلق رؤیایی تازه برای خودتان و فرزندتان باشد، پس لازم است این کار را بکنید، اما پافشاری بر چیزی که واقعیت ندارد شما را از پای درمی‌آورد.

## بهبود بخشیدن به هماهنگی: هدف این کتاب

تا این مرحله به سه عامل مهم در ایجاد یک کودک کله‌شق نگاه کردیم: خلق و خوی فرزند، خلق و خوی خودتان و روش‌های راهنمایی و هدایت شما. تربیت کنش پیوسته میان هریک از این عوامل است.

مشکلی که بسیاری از والدین تجربه می‌کنند این است که آن‌ها وقت و انرژی زیادی صرف کوشش برای تغییر چیزی می‌کنند که نمی‌توانند تغییرش دهند- خلق و خوی فرزندشان. ما نمی‌توانیم خلق و خو را تغییر دهیم اما می‌توانیم آن را درک کنیم، هدایت کنیم و آن را در جهتی مثبت شکل دهیم.

حالا، یک خبر واقعاً خوب! دو عامل دیگر به‌طور مطلق تحت کنترل شماست. می‌توانید شیوه‌های هدایتی خود را بهبود بخشید و راه‌های بهتری برای مدیریت خلق و خوی خودتان یاد بگیرید. این کاری است که این کتاب به شما می‌آموزد، اما ابتدا باید به نقش مهمی که تعیین مرزها در روند آموزش و یادگیری بازی می‌کنند، نگاهی بیندازیم.

## فصل دوم

# چگونه کودکان کله‌شق قوانین شما را می‌آموزند

کورت هشت ساله و برادر شش ساله‌اش مایکل می‌دانند که انتظار نمی‌رود آن‌ها در منزل با اسلحهٔ آب‌پاش خود بازی کنند، اما شیر آب آشپزخانه بیشتر از شیر باغچه کار می‌کند. همچنان که آن‌ها با اسلحه آب پاش خود وارد آشپزخانه می‌شوند، مادرشان به کار آن‌ها مشکوک می‌شود.

مادر با لحنی حق به‌جانب می‌گوید «اگر این اسلحه‌های آب‌پاش را در منزل پر کنید، آن‌ها را از شما می‌گیرم. فهمیدی کورت؟ » او همیشه خطاب به کورت سخن می‌گوید زیرا انتظار دارد او بیشتر محک بزند.

کورت با بی‌میلی می‌گوید «اوه، خیلی خوب» سپس هر دو به خارج خانه می‌دوند تا بازی کنند. و بازی همچنان ادامه می‌یابد.

چند دقیقه بعد کورت متوجه می‌شود که مادرش در حال گفتگو با همسایه است. او با خود می‌گوید فرصت مناسبی است. او به درون آشپزخانه می‌خزد تا اسلحهٔ خود را پر کند. مایکل به‌خاطر دارد که مادرش چه گفت. او مایل است اسلحهٔ خود را از شیلنگ باغچه پر کند و خود را به دردسر نیندازد.

اسلحهٔ کورت تقریباً پر شده است که مادرش برمی‌گردد و در حال ارتکاب جرم، مچ او را در آشپزخانه می‌گیرد. مادر به آرامی گفت «کورت، آب‌پاش را بده به من.»

کورت به امید فرصت دیگری وقت کشی کرد، اما مادرش بر تصمیم خود پابرجا بود. او از این اتفاق راضی نبود، اما می‌دانست فردا شانس دیگری خواهد داشت.

**راه سخت روشن‌ترین راه برای کودک کله‌شق است تا قوانین شما را بیاموزد.**

مانند بسیاری از کودکان کله‌شق، کورت راه سختی را برای آموختن قانون مادر انتخاب کرده بود. او تصمیم گرفته بود قانون مادر را برای خودش آزمایش کند و محک بزند تا ببیند آیا واقعاً خواهان چیزی است که گفته است. مادر مصمم بود. احتمالاً کورت و مادرش باید چند بار این درس را تکرار کنند تا کورت متقاعد شود قانون مادر خدشه ناپذیر است، اما شیوه‌های راهنمایی مادر قطعاً به نتیجهٔ دلخواه خواهد رسید.

مادر کورت درک می‌کند که خلق و خو و شیوهٔ آموختن پسرش متفاوت است و خود را آماده کرده است مطابق نیاز شرایط- با شیوهٔ آسان یا شیوهٔ سخت- آموزش دهد. کورت، کله‌شق است. مادرش انتظار دارد او قوانین را محک بزند و خود را آماده کرده است عواقب این آزمایش را اداره کند. مانند بسیاری از آموزندگان از راه سخت، کورت نیاز به انضباط زیادی دارد. تربیت او یک چالش است.

از طرف دیگر، مایکل یک کودک سازگار است. او آزمایش زیادی انجام نمی‌دهد زیرا تمایل درونی او پذیرش و همکاری است. مادرش از او انتظار همکاری دارد، اما آماده است عواقب همکاری نکردن او را اداره کند. مانند بسیاری از آموزندگان راه آسان، مایکل نیازی به انضباط زیاد ندارد. تربیت او آسان است.

مادر کورت و مایکل وقت خود را با انضباط بی‌اثر و بیهوده تلف نمی‌کند. فریاد نمی‌زند و تهدید نمی‌کند. بحث و مجادله نمی‌کند. سخنرانی و موعظه نمی‌کند. و خود را خشمگین نشان نمی‌دهد. او به سادگی با گفتار خود پیامی روشن به آن‌ها می‌دهد و گفتار خود را با عملی مناسب پشتیبانی می‌کند. پیام او روشن است، قانونی که در پس این پیام است نیز روشن است. او به روشی عمل می‌کند که راه سخت آموزش آسان جلوه کند. در این فصل، می‌آموزید که چرا راه سخت روشن ترین شیوه برای کودکان کله‌شق در جهت یادگیری قوانین شماست و کشف خواهید کرد که چرا روند آموزش- یادگیری اغلب شکسته می‌شود. سپس یک گام دیگر به آموزش قوانین خود به روشن‌ترین و قابل فهم ترین شیوه نزدیک خواهید شد.

## کودکان به‌طور واقعی[1] می‌آموزند

کودکان مانند بزرگسالان یاد نمی‌گیرند؛ تحقیقات ژان پیاژه[2]در مورد تکامل عقلانی کودکان نشان داده است که تفکر و یادگیری کودکان از نظر کیفی از بزرگسالان متفاوت است. کودکان به‌طور واقعی می‌آموزند. تجربهٔ حسی بلاواسطهٔ آن‌ها نقشی نیرومند در شکل‌گیری باورها و درک آن‌ها از واقعیت دارد.

در رابطه با مسائل روزمره معنی این سخن چیست؟ معنی‌اش این است که آنچه کودکان با حواس خود تجربه می‌کنند (آنچه می‌بینند، می‌شنوند، لمس و احساس می‌کنند) تعیین می‌کند که چگونه در بارهٔ واقعیات موجود فکر کنند. باورهای آن‌ها و برداشت آن‌ها از دنیا در درجهٔ اول بر اساس تجارب محض آن‌هاست.

تحقیقات پیاژه در این مورد که چگونه قوانین را به کودکانمان بیاموزیم، دستورالعمل‌های مهم دارد. ما این کار را به دو شیوهٔ اصلی انجام می‌دهیم: با گفتار و واژه‌ها و با اعمالی که انجام می‌دهیم. هر دو روش درسی را آموزش می‌دهد، اما تنها اعمال ما عینی و واقعی است. اعمال ما، نه واژه‌ها، قوانینی را که در عمل به آن‌ها باور داریم تعریف می‌کنند.

به‌عنوان مثال به تجربهٔ چاک[3] توجه کنید. چاک هشت ساله سرگرم ساختن یک قصر با قطعات لوگو بود که زنگ در به صدا درمی‌آید. مادرش در را باز می‌کند. کوین از مادر می‌پرسد «اجازه می‌دهید چاک در خانهٔ ما بازی کند؟»

مادر چاک پاسخ می‌دهد «حتما، اما باید اول لوگو ها را جمع کند.» لوگو های چاک کف اتاق پخش شده است. او درخواست خود را تکرار می‌کند و از اتاق خارج می‌شود.

چند دقیقه بعد مادر چاک به اتاق برمی‌گردد و می‌بیند هنوز لوگوها کف اتاق پخش شده‌اند. او در حالی که خم می‌شود تا آن‌ها را جمع کند با خود می‌گوید ای لعنتی! بازهم گوش نکرد. چند ساعت بعد چاک به منزل برمی‌گردد و می‌بیند لوگوها

1. Concretely
2. Jean Piaget
3. Chuck

جمع شده و در جعبهٔ خود قرار داده شده‌اند؛ لبخندی بر لبان چاک می‌نشیند. مشاهدات او تأیید کنندهٔ آن چیزی است که پیش‌تر در مورد قانون مادر می‌دانست.

**آنچه کودکان با حواس خود تجربه می‌کنند (دیدن، شنیدن، لمس و احساس کردن) تعیین می‌کند که فکر کنند امور واقعی چگونه هستند.**

واژه‌های مادر این بود «قبل از ترک منزل لوگوهایت را جمع کن»، اما رفتار مادر چه گفت؟ البته، رفتار او گفت «در واقع مجبور نیستی این کار را بکنی.» چاک چه چیزی را تجربه کرد؟ آن چیز، جمع کردن لوگوها نبود. او برحسب تجربه می‌داند که اگر به‌سرعت جیم شود، اجباری به جمع کردن لوگوها ندارد. آیا فکر می‌کنید که بار دیگر اگر مادرش از او بخواهد لوگوها را جمع کند، چاک درخواست او را جدی می‌گیرد؟

بیایید به این سناریو با پایانی متفاوت پاسخ دهیم. این‌بار، هنگامی که مادر چاک وارد اتاق می‌شود و می‌بیند لوگوها کف اتاق پخش شده‌اند، به خانهٔ کوین می‌رود و چاک را با خود به خانه باز می‌گرداند. سپس ده دقیقه به او وقت می‌دهد.

مادر قاطع و محکم می‌گوید «اگر تا ده دقیقه همهٔ لوگوها را جمع کردی، می‌توانی به خانهٔ کوین برگردی. تو که برای فرار از انجام کار یواشکی جیم می‌شوی، باید بخشی از وقت بازی خودت را جریمه بدهی.» سپس در اتاق می‌ماند تا بر همکاری او نظارت کند.

**این‌بار چاک چه چیزی را تجربه می‌کند؟ شرط ببندید. اگر مادر همیشه قوانین خود را با این روش اجباری کند، چاک یاد می‌گیرد بار دیگر که مادرش از او خواست قبل از بیرون رفتن همه چیز را جمع کند، حرف او را جدی بگیرد.**

## چرا آموزش و یادگیری می‌شکنند

در صورتی که گفتار ما با کردارمان هماهنگ باشند، کودکان یاد می‌گیرند که حرف‌های ما را جدی بگیرند و قوانینی که با این واژه‌ها بیان می‌شوند را بپذیرند. اگر گفتار و کردار ما هماهنگ نباشند، کودکان یاد می‌گیرند حرف‌های ما را نادیده بگیرند و باورهای خود را بر اساس آنچه تجربه کرده‌اند بنا خواهند کرد. در عمل ما دو قانون

به آن‌ها می‌آموزیم: یک قانون در حرف و یک قانون در عمل.

**در صورتی که گفتار و کردار ما هماهنگ نباشد، کودکان یاد می‌گیرند گفته‌های ما را نادیده بگیرند و باورهای خود را بر اساس آنچه تجربه کرده‌اند بنا کنند.**

این ارتباط سوء[1] منبع بسیاری از شکست‌ها در روند آموزش- یادگیری میان کودکان و والدین آن‌ها است. بسیاری از والدین حتی از اتفاقی که می‌افتد آگاه نیستند. آن‌ها به آموزش قوانین خود در گفتار ادامه می‌دهند، در حالی که فرزندان آن‌ها از چیزی که خودشان تجربه کرده‌اند یاد می‌گیرند. این هم یک مثال نمونه‌وار:

سارا، پنج ساله روی کاناپه نشسته و با مداد رنگی نقاشی می‌کند. مادرش وارد اتاق می‌شود و وضعیت کاناپه را خطرناک می‌بیند.

مادر می‌گوید «سارا، فکر خوبی نکرده‌ای. می‌ترسم کاناپه را خط‌خطی کنی»

سارا برای قانع کردن مادر می‌گوید «مواظب هستم، مامی»

مادرش می‌گوید «عزیزم می‌دانم مواظب هستی، اما دوست دارم پشت میز بنشینی تا نتوانی چیزی را خط خطی کنی.»

سارا می‌گوید «باشه، اما اول می‌خواهم این نقاشی را تمام کنم.»

مادرش در حالی که از اتاق خارج می‌شود، می‌گوید «بعد از این‌که نقاشی را تمام کردی برو پشت میز بنشین، باشه؟»

سارا پاسخ می‌دهد «باشه.» اما ده دقیقه می‌گذرد و او هنوز روی کاناپه نشسته و نقاشی می‌کشد.

مادر سارا با لحنی جدی‌تر می‌گوید «سارا فکر می‌کنم به تو گفته باشم که پشت میز نقاشی کنی. اگر روی کاناپه خط خطی شود، من و پدرت خیلی ناراحت می‌شویم. امیدوارم واقعاً کاری را که به تو گفتم انجام دهی.»

سارا می‌گوید «انجام می‌دهم مامی، فقط می‌خواهم این نقاشی را تمام کنم، بعد میروم پشت میز. چیزی نمانده تمامش کنم.»

مادرش می‌گوید «سارا! این حرف‌ها را زیاد شنیده‌ام خانم جوان! مجبورم می‌کنی مدادها را از تو بگیرم؟»

---

1. Miscommunicaton

سارا در حالی که مداد و کاغذ را کنار می‌گذارد و از کاناپه دور می‌شود، می‌گوید «خوب، دیگه تمام شد.»

مادر سارا تصور می‌کند با گفتن این‌که خط خطی کردن کاناپه چه عواقبی دارد، پیامی به دخترش داده است. هنگامی که سارا به درخواست او پاسخ نمی‌دهد، کلافه می‌شود. در حقیقت، مادر سارا دو پیام به دخترش داد، اما تنها از یکی از این پیام‌ها آگاه بود.

آنچه مادر سارا می‌گوید معنایی شبیه به ایست دارد، اما سارا چه چیزی را تجربه می‌کند؟ این تجربه ایست معنی نمی‌دهد. در عوض، او واژه‌های بیشتری می‌شنود. پیام کرداری مادر در واقع می‌گوید «کاری را که می‌کنی ادامه بده. من کار تو را دوست ندارم، اما در این مورد کاری نمی‌کنم، حداقل تا مدتی کاری به کارت ندارم.»

هنگامی که والدین منظورشان آن چیزی نیست که می‌گویند، سارا نیز مانند بسیاری از دیگر کودکان کله‌شق به این پیام مخلوط پاسخ می‌دهد. او واژه‌ها را نادیده می‌گیرد و از چیزی که خودش تجربه کرده است، یاد می‌گیرد. تفسیر سارا از قانون مادر برای نقاشی کردن با مداد روی کاناپه چیست؟ بلی، تا زمانی که بتواند غر زدن و یادآوری های مادرش را تحمل کند، استفاده از مداد اشکالی ندارد.

## آزمایش مرزها: شیوهٔ تحقیق کردن کودکان

کودکانی مانند سارا چگونه بفهمند که قوانین بیان شدهٔ ما همان قوانینی هستند که ما به آن‌ها عمل می‌کنیم؟ اغلب، آن‌ها نمی‌دانند، اما می‌دانند چگونه می‌توانند بفهمند. آن‌ها آزمایش می‌کنند. آن‌ها کاری را که از آن‌ها خواسته شده انجام ندهند، انجام می‌دهند و منتظر می‌مانند تا ببینند چه اتفاقی می‌افتد. این آزمایش مرزها یا روش تحقیق کودکان است. داده‌هایی که آن‌ها از تجارب خود جمع‌آوری می‌کنند به آن‌ها کمک می‌کند در مورد قوانین ما نتیجه گیری کنند و به برخی از پرسش‌های مهم تحقیق پاسخ دهند: واقعاً چه چیزی خوب است؟ چه کسی واقعاً مسئول است؟ چقدر می‌توانم دور شوم؟ اگر بیشتر از قانون دور شوم، چه اتفاقی می‌افتد؟

اغلب، کودکان به نتیجه‌ای می‌رسند که با نتیجهٔ مورد انتظار ما تفاوت دارد. چرا؟

به این دلیل که شیوهٔ تحقیق آن‌ها همان شیوهٔ یادگیری آن‌هاست- به طور مطلق. آن‌ها باورهای خود را بر اساس چیزی بنا می‌کنند که آن را تجربه کرده‌اند، نه بر اساس چیزی که به آن‌ها گفته می‌شود.

برایان هشت ساله نمونهٔ افراد سخت- آموزی است که در کار مشاوره خانواده با آن‌ها روبرو شده‌ام. او باهوش و تواناست، اما در برابر کاری- در خانه یا مدرسه- که از او خواسته شود مقاومت می‌کند. او با والدین خود به دفتر کارم آمد.

**کودکان چگونه می‌دانند که قوانین بیان شدهٔ ما همان قوانینی است که در عمل به آن‌ها باور داریم؟ آن‌ها آزمایش می‌کنند.**

پدرش شکوه کرد «برایان کاری به حد و مرز ندارد. او بسیاری از درخواست ها را به چالش می‌کشد و پشت گوش می‌اندازد و تا وقتی که همه را کلافه نکند رضایت نمی‌دهد.» احساس کردم با یک محقق بسیار مهاجم و سلطه‌جو روبرو هستم.

در حالی که پدر او صحبت می‌کرد، می‌توانستم ببینم که برایان مرا سبک و سنگین می‌کند. در دفتر کارم شش صندلی رو دوزی شده چرخان و راحت دارم. فکر می‌کنید محقق مهاجمی مانند برایان به‌محض ورود به دفتر کارم با صندلی‌ها چکار کرد؟ درسته. گاهی صندلی‌ها را چرخاند، گاهی پا روی آن‌ها گذاشت. من هر سال بیش از صد صندلی چرخاندن می‌بینم!

کودکان می‌دانند که این کار خوب نیست، من هم می‌دانم خوب نیست، والدین آن‌ها هم می‌دانند؛ اما در هر صورت کودکان در صندلی های من می‌چرخند. آن‌ها به والدین خود نگاه می‌کنند، به من نگاه می‌کنند و دوباره صندلی را می‌چرخانند تا ببینند چه اتفاقی می‌افتد. این، آزمایش کردن مرزهاست. هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد منتظر می‌شوم تا چیزهای بیشتری در مورد چگونگی تعیین مرز توسط خانواده یاد بگیرم. من به مدت پانزده دقیقه کودک، والدین و صندلی ها را نگاه می‌کنم و در این مدت همهٔ داده‌هایی را که نیاز دارم به دست می‌آورم.

والدین برایان نسبت به صندلی چرخاندن او مانند دیگر والدین واکنش نشان دادند. آن‌ها نگاهی به نشانهٔ مخالفت به او انداختند ولی چیزی نگفتند. برایان این نگاه را می‌شناخت، مدت کوتاهی متوقف می‌شد، سپس به‌محض دور شدن نگاه

والدین چرخاندن صندلی ها را از سر می‌گرفت. برایان و والدین او «نمایش خانوادگی» خود را نمایش می‌دادند، همان نمایشی که هفته‌ای چند بار به آن دست می‌زدند. برایان به‌طور غریزی هر قدم این نمایش را می‌دانست.

با چرخاندن صندلی ها برایان همان پرسشی را که بارها در منزل و مدرسه مطرح کرده بود، دوباره مطرح می‌کرد: چه کسی کنترل می‌کند؟ چقدر می‌توانم از قانون دور شوم؟ اگر زیاده‌روی کنم، چه اتفاقی می‌افتد؟ او به تحقیق خود در بارهٔ قدرت من و قوانینی که در دفتر کارم حاکم بود ادامه می‌داد.

پس از چند دقیقه، کاری کرد که سایر والدین هنگامی که کلافه و ناامید شده‌اند می‌کنند. او به طرف برایان رفت و با دست خود صندلی را متوقف کرد. مادرش چند نگاه سرزنش‌آمیز به برایان کرد. هر دو پیام یک پاسخ را از طرف برایان همراه داشت. او حالت نگاه آن‌ها را می‌شناخت، مدت کوتاهی توقف می‌کرد و پس از دور شدن نگاه آن‌ها کار خود را ادامه می‌داد.

والدین برایان همهٔ سعی خود را برای گفتن «ایست!» بکار بردند؛ اما برایان می‌دانست که در واقع انتظار توقف او را ندارند و لازم نیست توقف کند. داده‌هایی که او طی سال‌ها جمع کرده بود او را متقاعد کرده بود که سازگاری با ارزش‌های والدینش امری اختیاری– نه ضروری– است. همهٔ واژه‌ها و ژست‌های آن‌ها گام‌هایی بی‌معنی در این درام بودند.

ده دقیقه گذشت و برایان هنوز پیام روشنی از والدین خود دریافت نکرده بود. سرانجام، مادرش از کوره در رفت، رو به من کرد و گفت «ببین چکار می‌کند! این همان کاری است که در منزل و کلاس درس می‌کند!»

در این لحظه من مداخله کردم و کوشیدم به برخی پرسش های تحقیقاتی برایان پاسخ دهم. با لحنی حق به‌جانب گفتم «برایان به دو شرط می‌توانی در صندلی های من بنشینی: آن‌ها را نچرخان و پایت را روی آن‌ها نگذار. مطمئن هستم اگر بخواهی می‌توانی؛ اما اگر تصمیم گرفتی این کار را نکنی، باید تمام مدت جلسه روی آن صندلی زرد رنگ بنشینی.» من یک صندلی پلاستیکی قدیمی در کنار صندلی‌های چرخان در دفترم داشتم.

فکر می‌کنید برایان چکار کرد؟ درسته، او کاری کرد که دیگر کودکان کله‌شق می‌کنند. او دست به آزمایش زد، اما نه بلافاصله. یک دقیقه بعد او صندلی را یک دور کامل چرخاند و نگاهی به من انداخت تا واکنش من را ببیند.

او با این رفتار می‌گفت واژه‌های شما را شنیدم. حالا ببینیم چکار می‌کنید. این تحقیق تهاجمی و سلطه طلبانه است. او به جمع‌آوری داده‌ها به شکل تجربه ادامه داد تا ببیند آیا منظورم همان چیزی است که گفته بودم.

همیشه در چنین شرایطی یک کار می‌کنم. صندلی قدیمی را بیرون کشیدم، آن را کنار برایان گذاشتم و سر پا ایستادم.

گفتم «برای بقیهٔ وقت جلسه این صندلی شما خواهد بود.» فریاد نزدم و تهدید نکردم. اخطار نکردم و فرصت دومی به او ندادم. تنها با حالتی منتظر سر جایم ایستادم و منتظر شدم او را در صندلی زرد رنگ بنشانم.

برایان همان کاری را کرد که بیشتر کودکان کله‌شق هنگام روبرو شدن با مرزهای محکم می‌کنند. او انتخابی قابل قبول کرد، اما این کار را با حالتی احترام‌آمیز نکرد. چشم‌هایش را چرخاند، نگاهی از سر مخالفت به من انداخت، و زیر لب غرغر کرد که به‌طور حتم شکایت نبود. سپس درخواست مرا اجابت کرد. او رفتار درستی کرد اما با این نگرش منفی که مرا به یک جنگ قدرت بکشاند.طعمهٔ او تحریک کننده بود و با مهارت ارائه شده بود، اما من به دام نیفتادم.

برایان از این تجربه چه چیزی آموخت؟ من به او داده‌هایی سخت دادم که برای تحقیقاتش به آن‌ها نیاز داشت. او فهمید تا چه حد می‌تواند به من فشار وارد کند و اگر به فشار ادامه دهد چه اتفاقی می‌افتد. او همهٔ اطلاعاتی را که برای یک تصمیم گیری درست لازم داشت به دست آورد. هنگامی که جلسه به آخر رسید، می‌دانست منظورم همان چیزی بود که گفتم. قانون و انتظارات من روشن بود. پس از پشت سر نهادن این برخورد، زمان آن رسیده بود که والدین او و من در بارهٔ خلق و خو و شیوه‌های یادگیری صحبت کنیم.

**همهٔ کودکان برای تعیین قوانین و انتظارات ما، مرزها را آزمایش می‌کنند. این طبیعی است. اما همهٔ کودکان مرزها را آزمایش نمی‌کنند و همهٔ آن‌ها شیوهٔ**

یادگیری یکسانی ندارند.

## خلق و خو و شیوه‌های یادگیری

همهٔ کودکان مرزها را آزمایش می‌کنند تا قوانین و انتظارات ما را تعیین کنند. این طبیعی است. اما همهٔ بچه‌ها مرزها را آزمایش نمی‌کنند یا این‌که شیوه‌های یادگیری یکسانی ندارند. در نحوهٔ تحقیقی که بچه‌ها می‌کنند، خلق و خو نقش زیادی دارد.

کودکان سازگار آزمایش زیادی انجام نمی‌دهند زیرا به داده‌های سخت زیادی برای متقاعد شدن و پیروی از قوانین ما نیاز ندارند. تمایل درونی آن‌ها خشنود ساختن و همکاری کردن است. بسیاری از آن‌ها به‌عنوان داده‌هایی برای همکاری، تنها به واژه‌های ما نیاز دارند. آموزش کودکان سازگار آسان است، زیرا بیشتر کار یادگیری را خودشان به طریقی آسان انجام می‌دهند.

از طرف دیگر، کودکان کله‌شق محققین مهاجم هستند. آن‌ها بارها به داده‌های زیادی از راه تجربه نیاز دارند تا بتوانند قوانین را پذیرفته و از آن‌ها پیروی کنند. برای آن‌ها «ایست» تنها یک حرف است. آن‌ها می‌خواهند بدانند اگر توقف نکنند چه اتفاقی می‌افتد و می‌دانند این را چگونه بفهمند. آن‌ها به آزمایش کردن و تحت فشار قرار دادن ما ادامه می‌دهند تا ببینند چه رفتاری از ما سر می‌زند. آموزش کودکان کله‌شق دشوار است، زیرا بیشتر دانسته‌های خود را از راه سخت یاد می‌گیرند.

به دلیل متفاوت بودن آموختن قوانین، اغلب کودکان سازگار و کودکان کله‌شق به روش‌هایی متفاوت به پیامی از جانب والدین پاسخ می‌دهند. این امر می‌تواند گیج کننده باشد. اجازه دهید با یک مثال مشخص، این مطلب را روشن کنم.

پسر بزرگم اسکات، فرزندی سازگار است. بسیاری از اوقات در مورد چیزی که از او خواسته شود همکاری می‌کند. پسر کوچکترم، یان، کله‌شق است. او پیش از این‌که منظور مرا بفهمد به مقدار زیادی داده‌های سخت نیاز دارد. دو پسر من تحقیقات خود را به طرزی متفاوت انجام می‌دهند و من یاد گرفته‌ام که پیام‌های خود را به طرزی متفاوت به آن‌ها اعلام کنم.

هر دو نفر دوست دارند تلویزیون تماشا کنند و صدای آن را خیلی بلند کنند. اگر

اسکات این کار را بکند، من تنها می‌گویم «اسکات، صدای تلویزیون خیلی بلند است. لطفاً صدایش را کم کن.» او همیشه این کار را می‌کند، دست کم تا آنجا که من به‌خاطر دارم، من یاد گرفته‌ام روی همکاری او حساب کنم. او خواهش مرا به عنوان تنها چیزی که نیاز دارد، می‌پذیرد.

اگر همین خواهش را از یان بکنم، برحسب تجربه می‌دانم که احتمالاً چکار خواهد کرد. گاهی حرف مرا نشنیده می‌گیرد و منتظر پیام روشن‌تری می‌ماند؛ یا این‌که ممکن است چیزی بگوید که من می‌خواهم بشنوم؛ «باشه، همین حالا»، اما به کاری که خودش می‌خواهد ادامه می‌دهد. در واقع منظور یان این است «اگر مجبور باشم این کار را می‌کنم، اما نشنیدم که مجبور هستم.» بنا بر این به آزمایش کردن خود ادامه می‌دهد.

مانند بسیاری از کودکان کله‌شق، یان به دنبال دلیل اصلی[1] است تا تعیین کند چه چیزی خریدار دارد. بنا بر این من یاد گرفته‌ام که داده‌هایی را که برای یک تصمیم قابل قبول نیاز دارد در اختیار او قرار دهم. هنگامی که صدای تلویزیون خیلی بلند باشد، می‌گویم «یان، لطفاً صدای تلویزیون را کم کن، یا این‌که مجبورم خاموشش کنم.»

هنگامی که یان این سخنان را می‌شنود، کوتاه می‌آید، از جا بلند می‌شود و صدای تلویزیون را کم می‌کند- یعنی همان کاری را می‌کند که برادرش انجام می‌دهد. چرا؟ برای این‌که نمی‌خواهد عواقب یک انتخاب نادرست یعنی عدم موافقت با من را تجربه کند. او برحسب تجربه می‌داند که من تلویزیون را خاموش خواهم کرد.

من یک‌شبه نزد یان اعتبار پیدا نکردم. بلکه با سال‌ها پشتکار به این اعتبار دست یافته‌ام. هنگامی که او جوان‌تر بود، بسیاری از درخواست‌های من را نادیده می‌گرفت و من مجبور می‌شدم تلویزیون را خاموش کنم. هر بار این کار را می‌کردم، اغلب با این شکایت روبرو می‌شدم که بداخلاق و تند مزاج هستم؛ اما پس از گردآوری تجارب کافی در این زمینه، او یاد گرفت که منظورم همان است که می‌گویم بنابراین

---

۱. Bottom Line (منظور دلیل اصلی و پایه‌ای است.)

به‌محض درخواست من، بلافاصله صدای تلویزیون را کم می‌کرد. عاقبت ما مفهوم درخواست را روشن کردیم. این روند برای هیچ یک از ما تفریح یا آسان نبود، اما او یاد گرفت که مرزهای من محکم هستند و شروع به انتخاب درست یعنی همکاری کرد.

یان هنوز بیشتر از برادرش آزمایش می‌کند، اما بیشتر اوقات هنگام برخورد با مرز محکم همکاری می‌کند و برای انتخاب درست، داده‌هایی را که به آن نیاز دارد جمع‌آوری می‌کند. من پذیرفته‌ام که تحقیقات تهاجمی او ذاتی است. به روی خودم نمی‌آورم. من آماده‌ام قوانین خود را به شیوهٔ نرم یا سخت آموزش دهم- بستگی به این دارد که تشخیص دهم کدام روش مؤثر است.

**در صورتی که گفتار و کردارتان هماهنگ باشد، کودک شما حرفتان را حجت تلقی کرده و جدی گرفتن سخنان شما را آغاز می‌کند.**

اگر کودکی کله‌شق دارید، باید بطور جدی مرزهای خود را محکم نمایش دهید و داده‌هایی را که کودک شما برای یک تصمیم درست نیاز دارد، در اختیارش قرار دهید. کودکان کله‌شق چیزی را که تجربه می‌کنند بیشتر از چیزی که به آن‌ها گفته شود باور دارند. در صورتی که گفته‌های شما با اعمالتان هماهنگ باشد، کودک شما گفتار شما را حجت تلقی می‌کند و آن را جدی می‌گیرد. در این صورت، گام بزرگی در جهت درست برداشته‌اید، اما هنوز باید از این امر مطمئن شوید که گفتار و کردار شما درس‌هایی را که می‌خواهید آموزش می‌دهند.

## همان کاری که می‌کنیم، همان را آموزش می‌دهیم

برای آموزش قوانین خود از هر روشی استفاده کنید، باید همان روش‌ها را بارها در مورد کودک کله‌شق خود بکار ببرید. چرا؟ زیرا کودک کله‌شق شما از راه عمل یاد می‌گیرد. آن‌ها به مقدار زیادی داده‌های سخت به شکل تجربه نیاز دارند تا متقاعد شوند از آنچه می‌گویید چه منظوری دارید. اگر روش‌های شما غیر مؤثر باشند، ممکن است چیزی را درس بدهید که قصد واقعی شما نیست. این اتفاقی بود که برای والدین استیون افتاد. هنگامی که برای اولین بار آن‌ها را ملاقات کردم، کودک

کلاس چهارم آن‌ها قبلاً برای چهارمین بار– به علت ضرب و شتم– از مدرسه اخراج شده بود. هنوز ماه اکتبر بود. سال جدید هنوز آغاز نشده بود.

مادر ناامید گفت «زندگی با استیون مانند داشتن یک بمب ساعتی و انتظار منفجر شدن آن است. می‌داند کتک زدن کار خوبی نیست، اما به هر حال این کار را می‌کند. او برادر کوچکترش را کتک می‌زند. بچه‌های همسایه را کتک می‌زند، بچه‌های مدرسه را کتک می‌زند. بارها و بارها با او صحبت کرده‌ایم، نصیحت کرده‌ایم، اما ظاهراً گوشش بدهکار نیست.»

در حالی که در مورد پیام کلامی آن‌ها کنجکاو بودم، پرسیدم «وقتی برادرش را کتک می‌زند، دقیقاً چه چیزی به استیون می‌گویید؟»

پدرش اعتراف کرد «خوب، کمی صدایم را بلند می‌کنم. طبیعی است از این که می‌بینم استیون برادرش را اذیت می‌کند عصبانی شوم. کاری می‌کنم به روشنی بفهمد که نمی‌توانم این کارش را تحمل کنم.»

پرسیدم «برای فهماندن پیام خودتان به او، چکار می‌کنید؟»

پدر پاسخ داد «هر وقت لازم باشد با دست روی باسنش می‌زنم. امروز ما اعتقاد نداریم که به کودک اجازه دهیم هر کاری می‌خواهد بکند. بچه‌ها باید منظور شما را بدانند.»

پرسیدم «هفته‌ای چند بار استیون به این نوع یادآوری نیاز پیدا می‌کند؟»

مادر پاسخ داد «دو یا سه بار، گاهی بیشتر. هر وقت زیاده روی کند باید بداند.»

پرسیدم «با این همه یادآوری، چرا فکر می‌کنید که یادگیری قوانین شما برای استیون دشوار است؟»

مادر گفت «ما فکر می‌کنیم او در یادگیری مشکلاتی دارد. ما می‌خواهیم او از این نظر آزمایش شود.»

هنگامی که استیون را دیدم فهمیدم نیازی به آزمایش ندارد. مشکل، یادگیری نبود. مشکل، آموزش بود. در حقیقت، استیون آموزندۀ توانایی بود. او در همۀ درس‌هایی که والدینش به او داده بودند، استاد بود. او در فریاد زدن، تهدید کردن و ترس ایجاد کردن استاد بود. او می‌دانست چگونه به وسیلۀ کتک زدن دیگران را

وادار به اطاعت و همکاری کند و هر وقت گیر می‌افتاد چگونه ماهرانه گناه را به گردن دیگران بیندازد.

**کودکان کله‌شق آموزندگان عملی هستند. آن‌ها به مقدار زیادی داده‌های سخت به شکل تجربه نیاز دارند تا بتوانند در مورد چیزی که به آن‌ها می‌گویید متقاعد شوند.**

روشن است، استیون حرف والدینش را که به او می‌گفتند کتک زدن کار خوبی نیست می‌فهمید، اما بسیاری از قوانین کلامی آن‌ها قانونی که در عمل بکار می‌بردند نبود. این راه‌حل مشکل از نظر آن‌ها بود؛ و آن‌هم درسی بود که استیون یاد می‌گرفت. با ذکر این نمونه مشخص است که آن‌ها چیزی را به استیون آموزش می‌دادند که قصد آموزش آن را نداشتند.

والدینی که زیاد روی حرف و گفتار حساب می‌کنند بیشتر شاهد درهم شکستن روند آموزش- یادگیری خواهند بود. آن‌ها کلام را با عمل اشتباه می گیرند و تعجب می‌کنند چرا پیامشان به گوش فرزندشان نمی‌رسد. مادر ناتالی نمونهٔ خوبی است. او با حالتی خسته و ناامید از سرسختی و مقاومت‌های دخترش به دفتر کارم آمد.

مادر ناتالی شکایت کرد «ناتالی دختری خود- محور و بی‌ادب است. قوانین مرا می‌داند اما اهمیتی به آن‌ها نمی‌دهد و پیروی نمی‌کند. هنگامی که برایش توضیح می‌دهم که چرا این قوانین را دارم، مرا نادیده می‌گیرد و کاری را که دوست دارد انجام می‌دهد.» سپس مادر ناتالی اتفاقاتی را که تقریباً هر روز صبح پیش از رفتن به مدرسه رخ می‌دهند برایم شرح داد.

«ناتالی می‌داند از او انتظار نداریم صبح‌ها رادیو را به صدای بلند گوش کند، اما هر روز صبح همین کار را می‌کند. صدای موسیقی را آنقدر بلند می‌کند که آنطرف خیابان هم می‌توانند بشنوند. این کارش مرا دیوانه می‌کند.»

پرسیدم «هنگامی که این اتفاق می‌افتد، چکار می‌کنید؟»

مادر گفت «اول، به او می‌گویم صدایش را کم کند، اما کاری نمی‌کند. چند بار به او یادآوری می‌کنم، اما هیچ وقت گوش نمی‌کند.»

بازهم پرسیدم «بعد چکار می‌کنید؟»

مادر گفت «واقعاً عصبانی می‌شوم. به اتاقش می‌روم و می‌گویم یا صدای رادیو را کم کند یا آن را خاموش کند. گاهی تهدید می‌کنم که رادیو را از او می‌گیرم.»

من پرسیدم «بعد، همکاری می‌کند؟»

مادر گفت «ممکن است کمی صدا را کم کند، اما هنوز می‌توانید در همه جای منزل صدای آن را بشنوید. پس از مدتی کوتاه، دوباره صدای رادیو را بلند می‌کند.»

من در حالی که کنجکاو شده بودم که اقدام عملی او چیست، پرسیدم «یعنی بعد رادیو را از او می‌گیرید؟»

پاسخ داد «هنوز نگرفته‌ام، اما آن روز خیلی دور نیست. فقط در اتاقش را می‌بندم. او می‌تواند گوش خودش را کر کند.»

مادر ناتالی متوجه نشده است که در مورد صدای بلند رادیو دو قانون را – یکی با گفتارش و قانون دیگری با رفتارش– به دخترش آموخته است. گفتار او چنین می‌گوید «صدای رادیو را کم کن» و رفتارش می‌گوید «تو اگر نخواهی واقعاً مجبور نیستی آن را کم کنی» انتخاب ناتالی روشن است. این درس تا زمانی که مادر ناتالی داده‌های دیگری در اختیار ناتالی قرار ندهد، تغییری نخواهد کرد.

نمونه‌های استیون و ناتالی نشان می‌دهند در صورتی که گفتار و کردار هماهنگ نباشند یا گفتار و رفتارتان غیر مؤثر باشند، روند آموزش- یادگیری چقدر آسان می‌تواند شکسته شود. در هر مورد، کودک داده‌ها را جمع‌آوری می‌کند، نتیجه‌گیری می‌کند و درسی را یاد می‌گیرند که والدین قصد آموزش آن را ندارند. والدین معتقد هستند با گفتار قوانین خود را آموزش داده‌اند، اما آموزش واقعی را با عمل می‌توانند آموزش دهند.

آیا شما نیز بارها و بارها این درس‌ها را آموزش داده‌اید؟ آیا فکر کرده‌اید که ممکن است درسی متفاوت از آنچه قصد دارید به کودکتان می‌آموزید؟ اگر چنین است، فصل ۳ به شما کمک می‌کند این امر را ارزیابی کنید و در جهت درست قرار بگیرید.

## فصل سوم

# چگونه والدین قوانین خود را آموزش می‌دهند

وقتی که صحبت آموزش قوانین در میان است، بسیاری از والدین در جایی از زنجیرهٔ رویکردها عمل می‌کنند. در یک انتها رویکرد **استبداد** یا **رویکرد تنبیهی** است. مرزها محکم هستند، اما روش‌ها چندان مؤدبانه و احترام‌آمیز نیست. در انتهای دیگر، **رویکرد آسان‌گیری**[1] است. روش‌ها احترام‌آمیز هستند، اما مرزها خیلی محکم نیستند. برخی از **رویکرد ترکیبی**[2] استفاده می‌کنند و مقداری از هر رویکرد را بکار می‌برند. عده‌ای می‌خواهند تعادلی میان این دو انتها برقرار کنند و از رویکردی استفاده کنند که هم محکم و هم احترام‌آمیز باشد.

هر رویکردی بر مجموعه‌ای از باورها در مورد نحوهٔ یادگیری کودکان، نقش والدین در روند آموزش و تقسیم عادلانهٔ قدرت و مسئولیت میان والدین و فرزندان متکی است. هر رویکرد از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کند و در مورد همکاری، مسئولیت، ارتباط و حل مشکل درس‌هایی متفاوت آموزش می‌دهد.

رویکرد شما چیست؟ آیا در یکی از این دو حد افراطی عمل می‌کنید؟ یا این که گاهی از این و گاهی از آن رویکرد استفاده می‌کنید؟ شاید نقطهٔ تعادلی یافته‌اید که

---

۱. تساهل و تسامح (Permissive Approach)

2. Mixed approach

به شما اجازه می‌دهد همزمان محکم و با احترام باشید؟ این فصل به شما کمک می‌کنید رویکرد خود را بشناسید. با ارزیابی روش‌هایی که دیگران بکار می‌برند، رویکرد خود را کشف خواهید کرد و متوجه می‌شوید رویکرد شما تا چه حدی با روش‌های یادگیری کودک کله‌شق تان منطبق است.

حاضرم در صورت امکان با همان روشی که در کارهای مشاوره‌ام به دیگر والدین کمک می‌کنم، به شما هم کمک کنم رویکرد خود را بشناسید. از آن‌ها می‌خواهم رفتار نادرستی را که در منزل اتفاق افتاده است در نظر بگیرند. سپس از هر یک از آن‌ها می‌خواهم گام به گام اتفاقی را که افتاده است، دقیقاً چیزهایی را که گفته‌اند یا کارهایی را که هنگام رفتار نادرست کودک خود انجام داده‌اند شرح دهند. همچنان‌که والدین اتفاقی را که رخ داده است شرح می‌دهند، روی تخته سیاه هریک از مراحل برخورد را به‌ترتیب و به صورت نمودار رسم می‌کنم. تصویری دیداری[۱] از روش‌های هریک از والدین شکل می‌گیرد.

متأسفانه، نمی‌توانیم نمودارهای شما را در این کتاب چاپ کنیم، اما می‌توانیم کار بهتری بکنیم. می‌توانیم از تجارب و نمودارهای دیگر والدین را که از روش‌های مشابه استفاده می‌کنند ارائه دهیم تا بتوانید روش‌های خود را کشف کنید. اجازه دهید از اینجا شروع کنیم که والدین چگونه از رویکرد تنبیهی برای حل مشکلات رایج- دعوای خواهر و برادر- استفاده می‌کنند.

## رویکرد استبدادی (محکم ولی غیر احترام‌آمیز)

این صحنه را مجسم کنید. صبح روز تعطیل است. والدین در اتاق خواب خود کوشش می‌کنند چند ساعت بیشتر بخوابند. دو کودک، پنج و هشت ساله، در سالن هستند و کارتون مورد علاقه خود را از تلویزیون تماشا می‌کنند. کودک پنج ساله تصمیم می‌گیرد راحت‌تر باشد. او روی کاناپه دراز می‌کشد و پایش به بدن خواهرش اصابت می‌کند. خواهرش او را می‌زند، او فریادی می‌کشد و شروع به گریه می‌کند.

---

۱. بصری. نمایشی (visual picture)

سپس خواهر دراز می‌کشد و اتفاقاً پایش به برادر اصابت می‌کند. برادر به تلافی، خواهرش را می‌زند، او هم به گریه می‌افتد و جیغ می‌کشد. در حالی که والدین به صحنه وارد می‌شوند، دو کودک بر سر تصاحب کاناپه با یکدیگر گلاویز شده‌اند.

**مادر:** (با صدای بلند و در واقع با فریاد) «اینجا چه خبره؟ نمی‌توانید بدون اینکه مانند لات‌ها رفتار کنید برنامه‌تان را تماشا کنید؟»

**برادر:** «من سر جای خودم نشسته بودم، او مرا زد.»

**خواهر:** «نخیر، او پایش را روی جایی که من بودم گذاشت. وقتی خواستم او را کنار بزنم، او مرا کتک زد.»

**برادر:** «دروغ میگه!»

**مادر:** (با عصبانیت) «اگر هر کس سر جای خودش بنشیند، مشکلی پیش نمیاد. پس، یکی از شما دروغ میگه. حقیقت را به من بگید. چه کسی ناحق رفتار کرد؟»

**خواهر:** «اون بود.»

**برادر:** «نخیر، اون بود.»

**مادر:** «می‌دانستم نمیشه به شما دو نفر اعتماد کنم. همهٔ دروغ‌هایی که می‌خواهید بگید شنیدم. اگر بشنوم شما دو نفر بازهم با هم دعوا می‌کنید، امروز از دوچرخه سواری محرومتان می‌کنم، بعد از شام هم دسری در کار نیست. فهمیدید؟» (با فریاد ادامه می‌دهد) «تمومش کنید!»

**خواهر:** «چه بداخلاق!»

**برادر:** «هه!» (به این حرف خواهرش می‌خندد)

**مادر:** «خنده ندارد! شما یک روز تمام خودتان را از دوچرخه و دسر محروم کردید. تنبیه بیشتری میل دارید؟ ادامه بدهید.»

**خواهر:** «شرط می‌بندم از اذیت کردن دیگران خوشت میاد.»

**برادر:** «یه‌هه!»

**مادر:** (فریاد زنان) «کافیه!» (به هر یک از آن‌ها سیلی می‌زند و تهدید می‌کند اگر چیز دیگری بگویند بیچاره‌شان می‌کند.)

صحنهٔ آشنایی است؟ اگر بلی، شرکای زیادی دارید. رویکرد تنبیهی هنوز یکی از پر استفاده ترین روش‌های آموزشی است.

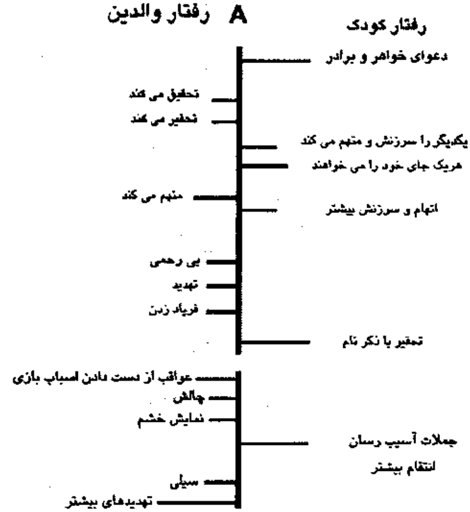
والدینی که اغلب از رویکرد تنبیهی استفاده می‌کنند خود را در نقش کارآگاه، قاضی، زندانبان، داور و مأمور مجازات می‌یابند. آن‌ها رفتار نادرست را مورد کندوکاو قرار می‌دهند، گناهکار را شناسایی می‌کنند، او را سرزنش می‌کنند و مجازات ها و جریمه‌هایی تعیین می‌کنند که خشن و بیشتر از حد لازم طولانی است. والدین روند حل مشکل را به‌نحوی هدایت و کنترل می‌کنند که معمولاً با صدای بلند، عصبانیت و خصومت همراه است. همکاری و اطاعت از طریق ترس، تهدید و ارعاب به دست می‌آید. این یک روند برنده- بازنده است. معمولاً والدین برنده هستند.

باور اصلی این رویکرد این است که انضباط باید قبل از این‌که کودک از آن بیاموزد، باید آسیب رسان باشد. روش‌ها شامل تحقیق، بازجویی، اتهام، تهدید، انتقاد، شرمنده کردن، سرزنش، تنبیه بدنی، زندانی کردن و محروم کردن از اسباب بازی‌های محبوب و امتیازات و حقوق روزانه یا هفتگی به‌طور همزمان است.

کودکان چگونه پاسخ می‌دهند؟ کودکان سازگار معمولاً از ترس و ناچاری اطاعت و همکاری می‌کنند. کودکان کله‌شق اغلب شورش یا تلافی می‌کنند. کودکانی که در طیف میانی هستند، کمی از هر دو را چاشنی می‌کنند. بسیاری از کودکان احساس خشم و مقاومت می‌کنند و روش‌ها را آسیب رسان، دردناک و تحقیرآمیز می‌یابند.

بیایید به نمودار والدین و دو کودک مثال قبلی نگاه کنیم (تصویر۱-۳ ). رفتار والدین در سمت چپ نمودار و رفتار کودکان در سمت راست نمودار تصویر شده‌اند.

در مرحله A یکی از والدین به صحنه وارد می‌شود و با کار تحقیق دخالت می‌کند. لحن او تحقیرآمیز است. تمرکز او روی درست و نادرست، شناسایی گناهکار و سرزنش او، آدم بده و آدم خوبه است.




تصویر ۱-۳ نمودار کنش‌های تنبیهی

هر یک از کودکان سعی دارد با متهم کردن دیگری به دروغ گفتن، والد را به سمت خود جلب کند. کار کارآگاهی به جایی نمی‌رسد و والد را خشمگین‌تر می‌کند. او هر دو کودک را به دروغ‌گویی متهم می‌کند.

در نیمه‌راه این تعامل، ناامیدی و خشم مادر بیشتر می‌شود. او دعوا را مسئلهٔ شخصی خود کرده است. دعوای خواهر- برادر اکنون در برابر مشاجره والد- کودک به مرتبهٔ دوم اهمیت سقوط کرده است و این دعوای مادر و کودک است که می‌چربد. آنچه ابتدا به شکل حل مشکل آغاز شده بود، تغییر ماهیت داده و به جنگ قدرت فرسایشی تبدیل شده است.

در مرحله B، والد تلاش می‌کند با تهدید محروم ساختن آن‌ها از دوچرخه و دسر منازعه را خاتمه دهد، ما خیلی دیر شده است. دیگر دعوا بر سر تقسیم کاناپه نیست. احساسات جریحه‌دار شده است و بچه‌ها انتقام می‌خواهند. آن‌ها با ذکر نام و بی‌احترامی مورد تحقیر قرار گرفته‌اند.

والد به‌وسیلهٔ ضبط دوچرخه و حذف دسر آن‌ها را می‌آزارد، سپس آن‌ها را سرزنش

می‌کند. بچه‌ها بی‌ادب‌تر می‌شوند، که این نیز به نوبهٔ خود والد را به شدت عمل بیشتر وادار می‌کند. او به هر یک از بچه‌ها سیلی می‌زند و تهدید می‌کند اگر بیشتر مقاومت کنند عواقب بدی برایشان دارد. جنگ قدرت، دست کم در این لحظه، به پایان می‌رسد اما واقعاً چه دستاوردی داشت؟

آیا کودکان مهارت بهتری برای حل اختلاف و منازعه یاد گرفتند؟ نه. آیا یاد گرفتند چگونه احترام‌آمیز رفتار کنند؟ نه. چه چیزی یاد گرفتند؟ آن‌ها درسی آموختند که پیش‌تر آن را می‌دانستند- درسی از ارتباط و حل مشکل به روش دردناک.

به عنوان یک مدل آموزشی، رویکرد تنبیهی محدودیت‌های بسیاری دارد. این روش معمولاً به صورت لحظه‌ای رفتار نادرست را متوقف می‌کند، اما درس‌های مثبت در مورد مسئولیت، حل مشکل، یا ارتباط احترام‌آمیز به آن‌ها نمی‌آموزد. چرا نه؟ به این دلیل که والد همهٔ تصمیمات را می‌گیرد و والد است که مشکلات را به‌تنهایی حل می‌کند. روش‌های مورد استفادهٔ والدین ارتباط آسیب رسان را تشویق می‌کند، روش ضعیف حل مشکل را نمایش می‌دهد و بچه‌ها را هرچه بیشتر به والدین وابسته می‌کند.

**به‌عنوان یک مدل آموزشی، رویکر تنبیهی محدودیت‌های زیادی دارد؛ این رویکرد درس‌های مثبت در مورد مسئولیت، حل مشکل یا ارتباط احترام آمیز به آن‌ها نمی‌دهد.**

فکر می‌کنید بار دیگر که این دو کودک درگیر منازعه شوند چه اتفاقی می‌افتد؟ به‌طور حتم، یکی از آن‌ها جیغ می‌کشد تا بابا یا مامان را برای حل مشکل فرا خواند. اگر بابا یا مامان به موقع در صحنه حاضر نشوند، از روشی استفاده می‌کنند که آن را بهتر از هر چیزی می‌شناسند: فریاد زدن، تهدید کردن، سرزنش کردن، تحقیر یکدیگر و کتک زدن.

می‌توانید تصور کنید اگر قوانین راهنمایی و رانندگی بر این اساس حل و فصل شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ خود را در حال رانندگی تصور کنید که همین حالا از یک تابلوی ایست عبور کرده‌اید. مأمور پلیس شما را می‌بیند، اتوموبیل شما را در کنار جاده متوقف می‌کند. در حالی‌که به طرف شما می‌آید ناسزا می‌گوید و با عصبانیت

قبض جریمه را می‌نویسد. اما پیش از آن که او به اتوموبیل خود برگردد، با باتون سیاهرنگ خود دو ضربه به شما می‌زند.

به این طرز برخورد چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا با قیافه‌ای راضی رو به مأمور می‌کنید و می‌گویید «متشکرم. حقم بود. منظور شما را فهمیدم و سعی می‌کنم تا در آینده با دیدن این تابلو توقف کنم»؟ البته، نه. آیا می‌توانید با کسی که برخوردی بی‌ادبانه با شما داشته است همکاری کنید؟ بازهم، نه.



در صورتی که پای تحقیر شدن در میان باشد، کودکان نیز بسیار شبیه به بزرگسالان واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها قانون را می‌دانند، اما روش ارائه کردن آن را دوست ندارند.

بهترین اثر رویکرد تنبیهی در مورد کودکانی است که به آن نیاز ندارند: کودکان سازگاری که تمایل درونی آن‌ها خوشحال کردن دیگران و همکاری است. اما این روش هماهنگی ضعیفی با خلق و خوی کودکان کله‌شق دارد. این روش آن‌ها را خشمگین می‌کند و آن‌ها را به بی‌ادبی و تحقیر کردن وادار می‌کند. والدین همکاری را به بهایی گران به دست می‌آورند- جریحه‌دار شدن احساسات، روابط آسیب دیده و نبرد قدرت خشمگینانه.

اگر رویکرد تنبیهی محدودیت‌های زیادی دارد، چرا بسیاری از والدین به استفاده از آن ادامه می‌دهند؟ بسیاری از این والدین خود با این شیوه پرورش یافته‌اند. این روش به‌نظر آن‌ها طبیعی و برایشان آشناست و آن‌ها در مورد اثربخشی آن تردید ندارند. هنگامی که چیزی درهم می‌شکند، آن‌ها تصور می‌کنند کودک علت مشکل است، نه روش‌های آن‌ها.

پدر کیلی یکی از این نمونه‌هاست. او همراه با پسر ده ساله‌اش به دفتر کارم آمد و گفت «کیلی دیگر یاغی شده است، هر کاری به او می‌گویم انجام نمی‌دهد.»

**اگر رویکرد تنبیهی محدودیت‌های زیادی دارد، چرا بسیاری از والدین هنوز آن را مورد استفاده قرار می‌دهند؟**

حدود یک ماه بود که کیلی و پدرش درگیر جنگ قدرت شده بودند. هر دو طرف به‌حدی از یکدیگر خشمگین بودند که حتی با هم صحبت نمی‌کردند.

مشکل از زمانی آغاز شد که یکروز کیلی دو ساعت دیرتر از مدرسه به خانه آمد. او به والدین گفت که بسکتبال بازی می‌کرده و حساب زمان از دستش خارج شده است. پدر کیلی می‌خواست مطمئن شود که این مشکل دیگر تکرار نخواهد شد. او به مدت دو هفته کیلی را از بازی بعد از ساعات مدرسه محروم کرد.

هنگامی که کیلی کوشید به این تصمیم اعتراض کند، پدرش او را به اتاقش فرستاد. کیلی دیوانه شده بود. او فریاد زد «تو یک مستبد هستی!» و با لگد در اتاقش را سوراخ کرد. پدر کیلی نیز بر سر او فریاد کشید و به او گفت که تا اطلاع ثانوی از پول توجیبی محروم است و باید از این پول خسارت وارد بر در اتاق جبران شود. کیلی این کار سخت را نپذیرفت.

سه هفته گذشت و درگیری دیگری رخ نداد. هیچ تنبیهی اتفاق نیفتاد و کیلی بسیاری از وقت خود را به گشت زدن در منزل می‌گذراند. والدین او نیز درمانده شده بودند. هر یک دیگری را سرزنش می‌کرد، هیچ کدام از آن‌ها اقدامی نمی‌کرد. کسی نمی‌توانست بگوید چه کسی- کیلی یا والدینش- تنبیه شده است.

در حالی که امیدوار بودم کمی فشار وارد بر کیلی را تخفیف دهم، از پدرش پرسیدم «پدرت با این مشکل چگونه روبرو شد؟»

او پاسخ داد «به‌محض رسیدن به منزل کتکش زدم، سپس به مدت چند هفته جریمه‌اش کردم.»

پرسیدم «آیا فکر نمی‌کنید این تنبیه زیاد باشد؟»

او گفت «برخی اوقات، اما این روش پدرم برای درس دادن به من بود. زمانی که جوان‌تر بودم بسیاری از والدین با این روش عمل می‌کردند؛ و بچه‌های قدیمی هم از آن‌ها یاد گرفته‌اند.»

پدر کیلی مانند بسیاری از دیگر والدین با تنبیه بزرگ شده بود و یاد گرفته بود باید جریمه خطا دردناک باشد تا بچه‌ها چیزی یاد بگیرند. حالا او این باور را در مورد فرزند خود بکار می‌برد.

پرسیدم «آیا درس‌های پدرت هرگز تو را خشمگین کرده است؟»

او پاسخ داد «اغلب اوقات، تا آنجا که به یاد دارم او برخی اوقات واقعاً بی‌رحم بوده است. ما نیز مبارزهٔ خود را داشتیم.» موضوع داشت برای کیلی جالب می‌شد.

من گفتم «پس، روش‌های پدرت تو را هم خشمگین و شورشی می‌کرد. آیا مبارزهٔ پدرتان با شما شبیه مبارزهٔ شما و کیلی نیست؟» او نگاهی به کیلی انداخت و لبخند زد. او داشت متوجه می‌شد که مقاومت کیلی منبع مشکل نیست- بلکه روش‌های خودش مشکل ساز است (جدول ۲ را ببینید). او آماده بود راه‌های بهتری برای ارسال پیام به پسرش بود.

**جدول ۲- رویکرد استبدادی یا تنبیهی**

| | |
|---|---|
| **باورهای والدین** | اگر دردناک نباشد، کودک چیزی یاد نمی‌گیرند.<br>بچه‌ها به قوانین من احترام نمی‌گذارند مگر این‌که بترسند.<br>کنترل بچه‌ها وظیفهٔ من است.<br>حل مشکل بچه‌ها وظیفهٔ من است. |
| **قدرت و کنترل** | همه در دست والدین است. |
| **روند حل مشکل** | حل مشکل با زور.<br>مبارزه و رقابت.<br>رابطهٔ برنده- بازنده (والدین همیشه برنده‌اند)<br>حل مشکل را والدین انجام می‌دهند و همهٔ تصمیم‌ها را می‌گیرند.<br>والدین همه چیز را کنترل و هدایت می‌کنند. |
| **آنچه کودکان می‌آموزند** | والدین مسئول حل مشکل بچه‌ها هستند.<br>روش‌ها و حل مشکل با روش آسیب رساندن. |
| **نحوهٔ واکنش بچه‌ها** | خشم، اهانت، انتقام، شورش، قهر کردن، تسلیم از ترس. |

## روش آسان گیری (احترام آمیز، اما محکم نه)

این روش در سال‌های دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ به‌عنوان واکنشی در برابر طبیعت بی‌رحمانه و آسیب رسان رویکرد تنبیهی پدیدار شد. بسیاری از والدین در جستجوی روشی احترام‌آمیز تر برای تربیت فرزندان بر اساس اصول دمکراسی (آزادی، برابری و احترام متقابل) بودند.

در هر صورت بکار گرفتن این اصول در عمل چندان ساده نبود. این عمل برای ما که با مدل تنبیهی تربیت شده بودیم دست یافتنی نبود. شما چگونه آن را بکار می‌برید؟ آیا موضوع به‌سادگی این است که در مورد قوانین و انتظارات خود سخت نگیرید و آزادی و کنترل بیشتری به کودکان بدهید؟ این کاری بود که بسیاری از والدین انجام دادند، اما تجارب آن را رد کرد زیرا نکته‌ای مهم- مرزهای محکم[1]- را نادیده گرفته بود.

آزادی بدون محدودیت، دمکراسی نیست. بلکه آنارشی و هرج و مرج است و کودکانی که با هرج و مرج تربیت شوند به قوانین، حاکمیت و قدرت یا احترام نمی‌گزارند و استفادهٔ مسئولانه از آزادی را یاد نمی‌گیرند. آن‌ها تمایل دارند در درجهٔ اول به خودشان فکر کنند و در برتری جویی افراط کنند.

بیایید به دعوای خواهر و برادر برگردیم و ببینیم چگونه با رویکرد آسان گیری اداره می‌شود. در حالی که والدین به صحنه وارد می‌شوند، بچه‌ها بر سر کنترل کاناپه مبارزه می‌کنند.

**مادر:** «هی، بچه‌ها. من دوست ندارم این همه جیغ و فریاد کنید. اینجا مانند میدان جنگ شده است.» (مادر از اتاق خارج می‌شود، اما دعوا ادامه دارد.)

**مادر:** (بار دیگر به اتاق وارد می‌شود، ناراحت است) «شنیدید چه گفتم بچه‌ها؟ ممکنه سروصدا را کم کنید و دعوا نکنید؟ باشه؟» (او خارج می‌شود ولی دعوا ادامه دارد.)

**مادر:** (برای بار سوم وارد اتاق می‌شود) «چند بار باید به شما بگم؟ فکر می‌کنید

1. Firm Limits

دوست دارم حرفم را تکرار کنم؟ نمی‌توانید بچه‌های خوبی باشید و باهم مهربان‌تر باشید؟ نمی‌توانم در خانه‌ای که ساکنین آن همیشه بحث می‌کنند و داد می‌زنند بمانم! یک روز شما افسوس این را می‌خورید که چرا باهم دعوا می‌کردید. نه، لطفاً باهم کنار بیایید!» (دعوا ادامه می‌یابد)

**برادر:** «من اینجا نشسته بودم، او مرا زد.»

**خواهر:** «او پایش را به جایی که من نشسته بودم دراز کرد. اول او مرا زد، من هم او را زدم.»

**مادر:** «چرا شما بچه‌ها به نوبت از کاناپه استفاده نمی‌کنید؟»

**خواهر:** «خوب، اول نوبت منه! (او پاهایش را لبه کاناپه می‌گذارد، طوری که پایش به برادرش می‌خورد)

**مادر:** (با هیجان فریاد می‌زند) «آفرین! همین درسته! این را به عهدهٔ خودتان می‌گذارم.» (او تهدید می‌کند که تلویزیون را خاموش خواهد کرد و به کودکان می‌گوید کاری به کار یکدیگر نداشته باشند، مگر این‌که تصمیم بگیرند با یکدیگر همکاری کنند)

**برادر:** «این درست نیست! ما کار اشتباهی نکردیم.»

**خواهر:** «آره، ما فقط اینجا نشسته بودیم.»

**مادر:** «نخیر، داشتید باهم گلاویز می‌شدید.»

**برادر:** «فقط بازی می‌کردیم.»

**خواهر:** «آره»

**مادر:** «اگر قول بدهید هر یک سر جای خودتان بنشینید، روی کاناپه می‌نشینید و من هم تلویزیون را خاموش نمی‌کنم.»

**برادر:** «من قول میدم.»

**خواهر:** «من هم قول میدم.»

**مادر:** «خوبه. دیگر دعوا نمی‌کنید، باشه؟ این را از شما می‌خواهم.» (در مدتی کم‌تر از یک دقیقه مبارزه دوباره آغاز می‌شود.)

**برادر:** «این بار مرا محکم‌تر زد.»

**خواهر:** «اول او مرا زد.»

**مادر:** «خوب، اگر دعوا کردن تنها چیزی است که می‌شناسید، ادامه بدهید، اما ساکت دعوا کنید.» (مادر با حالتی خشمگین اتاق را ترک می‌کند.)

والدین آسان‌گیر مرتب دنده عوض می‌کنند و از شیوه‌های گفتاری متفاوت استفاده و کودکان را تشویق به همکاری می‌کنند. باور اصلی این است که بچه‌ها هنگامی همکاری می‌کنند که بدانند همکاری تنها راه درست است. این فرض در مورد کودکان سازگار کاربرد دارد، اما در مورد کودکان کله‌شق که برای متقاعد شدن به چیزی بیشتر از کلام نیاز دارند، کاربردی ندارد.

روش‌های آسان‌گیری شامل مقدار زیادی تکرار کردن، یادآوری، اخطار، دادن فرصت، دلیل آوردن، شرح دادن، دفاع کردن، گول زدن، سخنرانی کردن، بحث و مشاجره کردن، چانه‌زدن، مذاکره کردن، تسلیم شدن و صلح کردن و سایر روش‌های تشویقی است. استفاده از جریمه نافرمانی و دست زدن به اقدام قاطع- اگر صورت گیرند- بسیار دیر شده و ناموثر خواهند بود. اصولا حرّافی زیاد و عملی اندک در این روش‌ها به کار می‌رود. روش‌ها احترام‌آمیز هستند، اما محکم نیستند.

کودکان چه پاسخ می‌دهند؟ کودکان سازگار معمولاً همکاری می‌کنند، نه به این دلیل که پیام‌ها روشن هستند، بلکه به این دلیل که تمایل درونی آن‌ها راضی کردن والدین و همکاری به‌هر صورت است. کودکان سازگار محدودهٔ وسیعی برای بی‌اثر بودن به والدین می‌دهند.

عکس این مطلب در مورد کودکان کله‌شق صادق است. در صورتی که آن‌ها با پیامی روبرو شوند که روشن است و نه محکم، معمولاً دست به آزمایش می‌زنند تا ببینند چه چیزی خریدار دارد. آن‌ها می‌خواهند تأکید بیشتری ببینند، درخواست را نادیده می‌گیرند، به چالش می‌کشند، والدین را به مبارزه می‌طلبند، بحث می‌کنند، وقت کشی می‌کنند، سر والدین را شیره می‌مالند، پشت گوش می‌اندازند یا پایشان را محکم بر زمین می‌کوبند و می‌خواهند پا را از گلیم‌شان درازتر کنند. آن‌ها برحسب تجربه می‌دانند که اگر مدت طولانی‌تری مقاومت کنند، شانس خوبی دارند که والدین را نسبت به محکم بودن مرزها به تسلیم شدن وادار کنند، یا شاید از همه چیز دست بردارند.

از نظر تربیتی، روش‌های آسان‌گیری ارزش کاربردی محدودی دارند زیرا کودکان رابطهٔ علت و معلولی میان چیزی را که والدین می‌گویند و چیزی را که انجام می‌دهند، برقرار نمی‌کنند. آن‌ها واژه‌های «نه» یا «ایست» را می‌شنوند اما عملی را که از این واژه‌ها پشتیبانی کند و معنای آن‌ها را در عمل نشان دهد، نمی‌بینند. برای بچه‌ها این پیام‌ها چنین معنی می‌دهد: همکاری خوب است، اما مجبور نیستید همکاری کنید.

آیا شما با این پیام همکاری می‌کنید؟ من ممکن است همکاری کنم. من سازگار هستم، اما بسیاری از کودکان کله‌شق همکاری نمی‌کنند زیرا سازگار بودن امری اجباری نیست، بلکه اختیاری است. در عوض آن‌ها پیام را نادیده می‌گیرند و جریانات را به‌سوی عمل کردن می‌کشانند.

به‌عنوان یک مدل تربیتی، روش‌های آسان گیری هماهنگی ضعیف با خلق و خوی و شیوه‌های یادگیری کودکان کله‌شق دارد. این مدل هیچ یک از اهداف ما را تأمین نمی‌کند. رفتار نادرست را متوقف نمی‌کند. احترام به قانون و اولیاء را یاد نمی‌دهد، و درس‌هایی را که می‌خواهیم در مورد احساس مسئولیت، روابط احترام‌آمیز یا حل مشکلات از راه همکاری به کودکانمان بدهیم به آن‌ها آموزش نمی‌دهد. این روش‌ها الهام‌بخش آزمایش و جنگ قدرت است. آسان‌گیری والدین را خوار و خفیف می‌کند.

**والدین آسان‌گیر مدام دنده عوض می‌کنند و از روش‌های مختلف گفتاری استفاده و کودکان را تشویق به همکاری می‌کنند. باور اصلی این است که بچه‌ها در صورتی همکاری می‌کنند که بدانند همکاری راه درستی است.**




**تصویر ۲-۳: نمودار کنش آسان گیرانه**

بیایید نمودار مبارزهٔ خواهر و برادر بر سر کاناپه را بررسی کنیم (تصویر ۲-۳ ). احتمالاً اولین چیزی که به آن توجه خواهید کرد، طولانی بودن این نمودار است. والدین آسان‌گیر وقت و انرژی زیادی را صرف روش‌هایی می‌کنند که بی‌فایده هستند. والدین این مورد استثنا نیستند. مادر در نقطهٔ A با تکرارها و یادآوری‌های بسیاری آغاز می‌کند. کودکان او را نادیده می‌گیرند. بنا بر این او شروع به سخنرانی و گول زدن بچه‌ها می‌کند، اما این شیوه نیز کارگر نیست. بچه‌ها همچنان او را نادیده می‌گیرند.

بنابراین مادر راه‌حل عاقلانه پیشنهاد می‌کند- استفاده نوبتی از کاناپه- اما بچه‌ها به شرطی حاضر به همکاری هستند که راه‌حل به معنی این باشد که حق دیگری را برای اول بودن از او بگیرد. والد ناامید می‌شود و یکبار دیگر دنده عوض

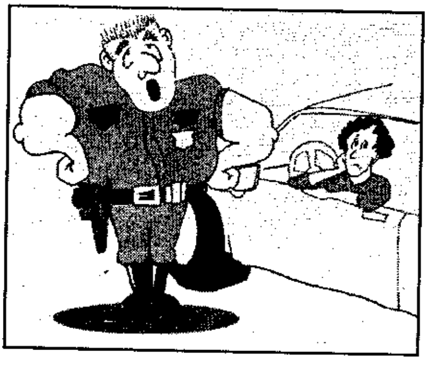
می‌کند. او تهدید می‌کند که تلویزیون را خاموش خواهد کرد و اجازه نخواهد داد روی کاناپه بنشینند. در برابر اعتراض بعدی بچه‌ها او تسلیم می‌شود.

بعد، والد چانه می‌زند که آن‌ها با یکدیگر همکاری کنند. قول‌هایی داده می‌شود اما بلافاصله قول‌ها می‌شکنند، سرانجام والد تسلیم شده و با ناامیدی اتاق را ترک می‌کند. او هرگز موفق به متوقف کردن رفتار نادرست آن‌ها نشده است یا نتوانسته راه‌های بهتری برای حل اختلاف به آن‌ها بیاموزد.

چرا برادر و خواهر با یکدیگر همکاری نکردند؟ دلیل ساده‌ای دارد. مجبور نبودند. همکاری امری اختیاری بود، نه اجباری. والدین آن‌ها مایل نبودند گفتار خود را با کرداری مؤثر پشتیبانی کنند. در عوض، مادر تنها بر واژه‌های بی‌اثر برای انتقال پیام خود به آن‌ها تکیه کرد.

می‌توانید تصور کنید که اگر قوانین راهنمایی و رانندگی به این صورت (یعنی با آسان‌گیری) اعمال شوند، چه اتفاقی می‌افتد؟ تصور کنید بار دیگر در اتومبیل نشسته و به چراغ قرمز نزدیک می‌شوید، اما اتومبیل دیگری در خیابان نیست. پس، شما از چراغ قرمز عبور می‌کنید. هر وقت شما با اتومبیل دیگری روبرو نشوید، همان کار را تکرار می‌کنید. یک بار پلیس شما را می‌بیند و شما را در کنار جاده متوقف می‌کند.

**به‌عنوان یک مدل آموزشی، آسان‌گیری هماهنگی ضعیف با خلق و خو و شیوه‌های یاد گیری کودکان کله‌شق دارد.**



او به اتومبیل شما نزدیک می‌شود، لبخند می‌زند، کلاهش را از سرش برمی‌دارد و به شما می‌گوید از چهار چراغ قرمز عبور کرده‌اید. سپس در مورد لزوم اطاعت از قوانین راهنمایی برایتان سخنرانی می‌کند.

او می‌گوید «این چراغ‌ها برای امنیت شما و امنیت دیگر افرادی که رانندگی می‌کنند مقرر شده‌اند. اگر همه بخواهند چراغ قرمز را رد کنند، در همهٔ

خیابان‌ها شاهد تصادف خواهیم بود، مردم مجروح می‌شوند، اتوموبیل ها خسارت می‌بینند و نرخ های بیمه بالا می‌رود.» سپس سخت با شما چانه می‌زند تا در آینده بـه ایـن چراغ‌هـا توجـه کنید. پس از پایان سخنرانی، او سوار بر اتوموبیل خود از شمـا دور می‌شـود. اگـر قوانیـن راهنمـایی به این شیوه اعمال می‌شدند، فکر می‌کنید مردم چگونه این قوانین را جدی می‌گیرند؟ احتمالاً آن را جدی نخواهند گرفت.

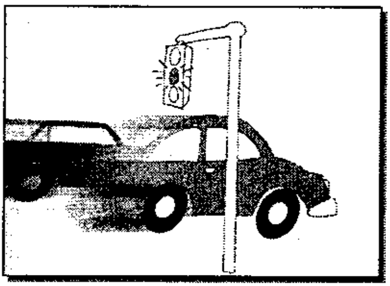
والدین آسان‌گیر شباهت زیادی با پلیس مثال ما دارند. آن‌ها مقدار زیادی اخطار، یادآوری و دلایل تشویقی ارائه می‌دهند تا بفهمانند که چرا بچه‌ها باید همکاری کنند. ممکن است والدین تهدید به جریمه کنند و گاهی نیز واقعاً بچه‌ها را جریمه کنند، اما در بیشتر موارد بچه‌ها حرف خودشان را می‌زنند و والدین با دادن اخطار همه چیز را به‌حال خود رها می‌کنند.

آیا اخطار پیامی روشن برای متوقف کردن عملی است که واقعاً می‌خواهید متوقف شود؟ بیایید آن را بیازماییم. هنگامی که به چهارراه می‌رسید و چراغ زرد است و شما می‌توانید با احتیاط عبور کنید، اما آیا هر بار با دیدن چراغ زرد توقف می‌کنید؟ بسیاری از رانندگان توقف نمی‌کنند، هنگامی که والدین این علامت را نشان می‌دهند که رفتار نادرست باید متوقف شود، بچه‌ها نیز توقف نمی‌کنند. دلیل عدم توقف کودکان همان دلیلی است که بزرگسالان برای عدم توقف تفاوت دارند. توقف و ایستادن اجباری نیست، اختیاری است. بسیاری از ما منتظر دیدن علامتی هستیم که اهمیت دارد، یعنی چراغ قرمز. چرا؟ به این دلیل که ما این علامت را با عملی همراه کرده‌ایم که معنی خاصی دارد– قبض جریمه، تصادف، نرخ بیشتر بیمه، یا چیزهایی بدتر از این‌ها.

کودکان نیز تفاوتی با ما ندارند. آن‌ها به علامتی که اهمیت داشته باشد احترام می‌گذارند، پیامی که معنی مستقیم و اثری معنادار روی آن‌ها دارد. بدون قبض جریمه (عواقب) برای مهم کردن آن، کودکان دلیلی ندارند قوانین والدین را جدی بگیرند.

آسان‌گیری یک سیستم راهنمایی بر اساس چراغ زرد است. توقف اختیاری است،

اجباری نیست. کودکان این را می‌دانند، اما والدین آسان گیر نمی‌دانند که پیام‌ها و علامت‌های آن‌ها واقعاً توقف را اجباری نمی‌کند. آن‌ها صادقانه باور دارند که تکرارها، یادآوری‌ها، اخطارها و سخنان تشویق کننده ارزشی برابر چراغ قرمز دارد.



چرا والدین آسان‌گیر در مورد استفاده از عواقب کار (جریمه) برای تربیت کودکان تا این حد مقاومت می‌کنند؟ بسیاری از آن‌ها نیّت خیر دارند. آن‌ها کوشش نمی‌کنند که گنگ و مبهم باشند. خیلی ساده، آن‌ها می‌خواهند قوانین خود را از «راهی آسان» یعنی تنها با حرف به کودکان بیاموزند و از سختی های درپیش گرفتن اعمالی معنادار اجتناب کنند. والدین آسان‌گیر معتقدند که ذکر عواقب عدم اطاعت و همکاری با ناامیدی موقتی همراه است که می‌تواند از نظر روانی به کودک آسیب وارد کند.

اجازه دهید کمی واقعیات را آزمایش کنیم. آیا عادت کرده‌اید که همیشه راه خودتان را بروید؟ وقتی که این کار را نمی‌کنید، آیا در این مورد احساس خوبی دارید؟ آیا انتظار نمی‌رود که در صورت دست نیافتن به چیزی که می‌خواهیم ناامید شویم؟ آیا این شیوه‌ای نیست که برای دست کشیدن از خوشی های موقت و چسبیدن به واقعیت یاد گرفته‌ایم؟ هنگامی که والدین کودکان خود را از دیدن عواقب انتخاب‌ها و رفتارهای نادرست محروم می‌کنند، همچنین آن‌ها را از یادگیری محروم کرده‌اند.

جیمز پنج ساله نمونهٔ خوبی است. هنگامی که او را دیدم به‌خاطر خشونت از مهد کودک اخراج شده بود. در یادداشتی که آموزگار او به پدرش نوشته بود، آمده است: «جیمز در کلاس همکاری نمی‌کند و بچه‌ها را به جان یکدیگر می‌اندازد. او در همهٔ موارد شورش را درآورده است. هنگامی که از او می‌خواهم در موردی همکاری کند، معمولاً مرا نادیده می‌گیرد و کاری که دلش می‌خواهد انجام می‌دهد. اگر اصرار کنم،

او داد و بیداد یا قهر می‌کند. به‌نظر می‌رسد چنین فکر می‌کند که قوانین کلاس در مورد او کاربردی ندارد.»

مادر جیمز نیز ناامید شده بود. او شکایت کرد «در منزل نیز این‌طور رفتار می‌کند. صبح‌ها از لباس پوشیدن امتناع می‌کند. وقتی که برای شام صدایش می‌کنم نمی‌آید و بردن او به اتاق خواب کابوس شب‌های من است. باید چند بار به او بگویم و بسیاری از اوقات انگار اصلاً صدای مرا نشنیده است و هر کاری که می‌خواهد می‌کند.»

مانند بیشتر کودکان کله‌شقی که با روش آسان گیری تربیت شده‌اند، جیمز عادت کرده بود راه خودش را برود و برای این کار همهٔ مهارت‌های لازم را یاد گرفته بود. او در فرار، نادیده گرفتن، مقاومت کردن، اجتناب کردن، وقت کشی، بحث کردن، چانه زدن، جنگیدن و مجادله و مخالفت کردن استاد بود. هنگامی که این روش‌ها مؤثر نبودند، جیمز برگ برنده‌اش را رو می‌کرد. او قهر می‌کرد. معمولاً مادرش احساس گناه می‌کرد و تسلیم می‌شد.

**والدینی که کودکان را از تجربه کردن عواقب انتخاب و رفتارهای نادرست خود محروم می‌کنند، همچنین آن‌ها را از آموزشی مهم محروم می‌کنند**

تمایلات جیمز بیمارگونه نبود. او این کار را می‌کرد، به این دلیل که این روش مؤثر بود. تجربه این درس را به او داده بود: «قوانین برای دیگران است نه برای من. من قانون خودم را دارم، هر کاری بخواهم می‌کنم.» جیمز بر اساس این باورها عمل می‌کرد، چه در منزل و چه در کلاس.

فهمیدن این‌که چرا جیمز چنین احساس اغراق‌آمیزی در مورد قدرت و حاکمیت خودش دارد، دشوار نیست. «علائم توقف» مادرش اجباری به توقف ایجاد نمی‌کرد. وقتی او بدرفتاری می‌کرد می‌دانست که باید مقدار زیادی تکرار، یادآوری، سخنرانی و تهدید را تحمل کند، اما هیچ یک از این پیام‌ها اجباری برای توقف همراه نداشتند. تربیت او را برای پیام‌های واقعی توقف آماده نکرده بود (جدول ۳ را ملاحظه کنید).

جدول ۳- رویکرد آسان گیری

| | |
|---|---|
| **باورهای والدین** | بچه‌ها هنگامی همکاری می‌کنند که بدانند همکاری کاری درست است. |
| **قدرت و کنترل** | به بچه‌ها سپرده شده است. |
| **روند حل مشکل** | حل مشکل به وسیلهٔ تشویق.<br>رابطه برنده- بازنده (کودک برنده است)<br>حل مشکل بیشتر بر عهدهٔ والدین است. |
| **آنچه کودک می‌آموزد** | قانون برای دیگران است، نه من. هر کاری بخواهم می‌کنم.<br>والدین به بچه‌ها خدمت می‌کنند.<br>والدین مسئول حل مشکل بچه ها هستند.<br>استقلال، بی‌احترامی، خود- محوری. |
| **نحوهٔ پاسخ کودک** | آزمایش مرزها.<br>به چالش کشیدن و مقاومت در برابر قوانین و حاکمیت<br>نادیده گرفتن و نشنیدن گفتارها.<br>فرسوده کردن والدین به وسیله واژه ها. |

## رویکرد ترکیبی (نه محکم، نه احترام آمیز)

چنان که از نام آن پیداست، روش ترکیبی مخلوطی از مدل‌های تنبیهی و آسان گیری است. رویکرد ترکیبی با عدم استحکام مشخص می‌شود. این رویکرد بدترین عناصر دو رویکرد دیگر را مخلوط می‌کند و افراطی ترین واکنش‌ها را در والدین و کودکان برمی‌انگیزد.

والدینی که از این روش استفاده می‌کنند گویی بر الاکلنگ[1] سوارند. مدام میان تنبیه و آسان گیری نوسان می‌کنند شاید راه بهتری برای انتقال پیام خود بیابند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه می‌توان بدون آسان‌گیری احترام آمیز رفتار کنند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه بدون استفاده از تنبیه محکم باشند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه می‌توان به طور همزمان محکم و احترام آمیز رفتار کرد. بنا بر این همیشه به حالت نوسان

1. See-Saw

بالا و پایین می‌روند.

تصور کنید اگر قوانین راهنمایی و رانندگی با این روش (رویکرد ترکیبی) اعمال شوند، چه وضعیتی پیش می‌آید. هنگامی که از چراغ قرمز عبور می‌کنید، پلیس گاهی برای شما سخنرانی می‌کند و با یک اخطار کار را به آخر می‌رساند. برخی اوقات، او سر شما فریاد می‌کشد و اهانت می‌کند، یک قبض جریمه می‌نویسد و تهدید می‌کند که باتون را بر سر شما خواهد زد. در هر یک از این حالات از کجا باید بدانید که بار دیگر عبور از چراغ قرمز چه مجازاتی خواهد داشت؟ نمی‌دانید. چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

اگر فرد سازگاری باشید، احتمالاً بیشتر اوقات حواستان جمع است که از چراغ قرمز را عبور نکنید. اگر کله‌شق باشید، احتمالاً بیشتر اوقات از چراغ قرمز عبور می‌کنید و اگر گیر بیفتید، به دنبال راه‌هایی برای تلافی کردن می‌گردید.

رویکرد ترکیبی انواع زیادی دارد. رایج ترین نوع روشی است که والدین بیشتر آسان گیر هستند، وقتی که از نفس افتادند شکیبایی خود را از دست می‌دهند و به حالت تنبیهی سویچ می‌کنند- تهدیدها، سرزنش‌ها و جریمه‌های فرسوده کننده‌ای که از این روش‌ها حاصل می‌شود. عدهٔ دیگری از والدین با شیوهٔ تنبیهی آغاز می‌کنند، اما در مورد کودکان سازگار یا در صورت برخورد به مقاومت خسته می‌شوند و به روش‌های آسان‌گیری برمی‌گردند. در این میان عده‌ای به مدتی طولانی تر به یکی از دو شیوهٔ افراطی وفادار می‌مانند. آن‌ها چند هفته یا چند ماه به روش آسان گیری دست می‌زنند و هنگامی که نتوانند شکیبایی خود را حفظ کنند یا درهم شکسته شوند، به روش‌های تنبیهی- تا حدی که بی‌رحم به نظر نرسند- دست می‌زنند. سپس، به روش آسان‌گیری برمی‌گردند. این مانند سوار شدن بر ترن هوایی پارک تفریحات است. تناوب این حالات برای تکرار شدن به زمان بیشتری نیاز دارد.

**روش ترکیبی با عدم استحکام مشخص می‌شود. این رویکرد بدترین عناصر دو روش افراطی را مخلوط می‌کند و بدترین واکنش‌ها را در کودکان و والدین برمی‌انگیزد.**

یک نوع رایج دیگر هنگامی است که برخوردهای والدین با یکدیگر تفاوت دارد.

یکی از آن‌ها سخت‌گیر است و با روش تنبیهی رفتار می‌کند، و دیگری آسان‌گیر است و مسامحه می‌کند، اما جمع شیوه‌های آن‌ها همان روش ترکیبی را می‌سازد.

برای بچه‌ها این حالت مانند زمانی است که در یک کشور که دو حکومت متفاوت دارد زندگی کنند. یک حکومت سخت‌گیر است. یک حکومت نرم‌تر است. بچه‌ها به این نتیجه می‌رسند که قوانین والدین آن‌ها با یکدیگر تفاوت دارند و یاد می‌گیرند که یکی از آن‌ها را در مقابل دیگری قرار دهند.

ترنت نه ساله نمونهٔ خوبی است. او می‌داند که از او انتظار دارند قبل از بیرون رفتن از منزل تکالیف مدرسه را انجام دهد، اما دوستان او در خیابان به بازی مشغولند و ترنت واقعاً دلش می‌خواهد به آن‌ها بپیوندد.

مادر ترنت آسان‌گیر است. اگر ترنت از او اجازه بگیرد، می‌داند که می‌تواند روی پاسخ «آری» مادرش حساب کند. پدر ترنت سخت گیر است. اگر ترنت از او اجازه بگیرد، حتماً «نه» خواهد گفت. اگر به جای ترنت بودید از چه کسی اجازه می‌گرفتید؟ البته، هر بار سراغ مادر می‌رفتید.

اگر پدر بفهمد که مادر به ترنت اجازه داده است که پیش از انجام تکالیف برای بازی بیرون برود، چه واکنشی نشان خواهد داد؟ به‌طور حتم فکر می‌کند مادر خیلی آسان‌گیر و نرم است. احتمالاً سعی می‌کند با یکدندگی مادر را به تعادل برساند. اگر او این کار را بکند، مادر چگونه واکنش نشان خواهد داد؟ احتمالاً مادر فکر می‌کند شوهرش خیلی یکدنده است و سعی می‌کند یکدندگی او را با نرم‌تر شدن متعادل کند. والدین برای این‌که یکدیگر با متعادل تر کنند، معمولاً شروع به مشاجره و بگومگو می‌کنند تا دیگری را به مسیر خود بکشانند. عدم هماهنگی میان والدین همهٔ خانواده را درگیر آزمایش و نبرد می‌کند.

بیایید به دعوای خواهر و برادر برگردیم تا ببینیم چگونه با روش ترکیبی اداره می‌شود. بار دیگر، والدین در اتاق خود سعی می‌کنند بخوابند. بچه‌ها بیرون اتاق بر سر تصاحب کاناپه به بحث و مشاجره پرداخته‌اند.

**مادر:** (سر و صدا را می‌شنود اما کوشش می‌کند آن را نادیده بگیرد؛ پنج دقیقه سپری می‌شود؛ دعوا ادامه دارد؛ مادر تصمیم می‌گیرد مداخله کند) «هی بچه‌ها سر و

صدا خیلی زیاد است. ممکنه کمی سر و صدایتان را کم کنید، لطفاً؟» (او محل را ترک می‌کند. دعوا ادامه دارد.)

**مادر:** (دوباره وارد اتاق می‌شود، آشفته است) «نشنیدید چه گفتم؟ از اینجا آمدن و صحبت کردن با شما خسته شدم. می‌فهمید؟ ممکنه صدایتان را کم کنید، لطفاً؟ باشه؟» (بازهم از اتاق خارج می‌شود، اما دعوا ادامه دارد.)

**مادر:** (برای سومین بار وارد اتاق بچه‌ها می‌شود، خیلی آشفته است) «چند بار باید از شما خواهش کنم؟ چرا شما دو نفر نمی‌توانید با یکدیگر مهربان باشید؟»

**برادر:** «من فقط دراز کشیدم، ولی او مرا زد.»

**خواهر:** «نخیر، من می‌خواستم دراز بکشم و او مرا زد.»

**مادر:** «فکر می‌کنم یکی از شما دو نفر حقیقت را به من نمی‌گوید. حال کی دروغ می‌گه؟ می‌دانید چقدر از دروغ بدم میاد.»

**برادر:** «او دروغ می‌گه.»

**خواهر:** «نخیر، اون دروغ می‌گه.»

**مادر:** «به‌حد کافی شنیدم. هر دو مانند لات‌ها رفتار می‌کنید. اگر جیکتون در بیاد، برای تمام روز از دوچرخه و دسر محرومتان می‌کنم.» (به هر یک از آن‌ها نگاهی خشمگین می‌اندازد.) «اگر این را می‌خواهید، مرا امتحان کنید.» (او اتاق را ترک می‌کند، اما چند دقیقه بعد بچهٔ کوچک‌تر جیغ بلندی می‌کشد.»

**مادر:** (وارد اتاق می‌شود و منفجر می‌شود) «تمام شد! امروز از دوچرخه و دسر خبری نیست. می‌خواهید شما را از تماشای تلویزیون محروم کنم؟»

**برادر:** «تو بدجنسی!»

**خواهر:** «نه، نابکار بهتر است.»

**مادر:** (فریاد می‌کشد) «خیلی خوب، حق ندارید امروز تلویزیون تماشا کنید.»

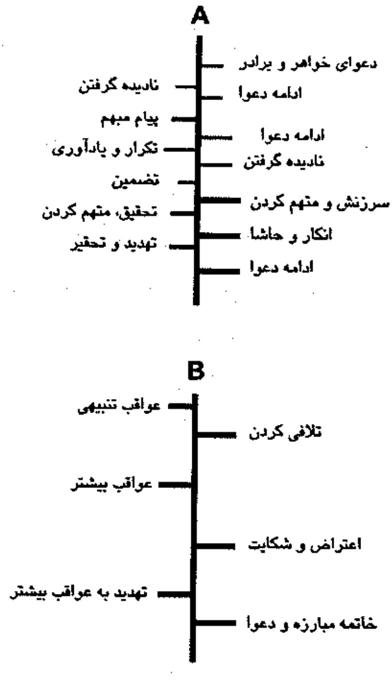
**برادر:** «منصفانه نیست!»

**خواهر:** «او از ناراحتی دیگران خوشش میاد.»

**مادر:** «خودتان خواستید این‌طور باشه. اگر بازهم صدایتان را بشنوم، برای بقیهٔ روز در منزل زندانی می‌شوید، دوستانتان اجازه ندارند به خانه بیایند.» (او نگاه

تحقیرآمیزی به هر یک از بچه‌ها می‌اندازد. دعوا خاتمه می‌یابد.)

آیا رفتار بچه‌ها سبب انفجار مادر شد یا خودش اجازه داد موضوع تا این حد پیش برود که به مرحلهٔ انفجار برسد؟ اجازه دهید با نگاهی به نمودار این کنش‌ها به این پرسش پاسخ دهیم (تصویر ۳-۳ را ببینید).




**تصویر ۳-۳ نمودار کنش ترکیبی**

بار اول چه اتفاقی می‌افتد که مشاجره بالا می‌گیرد؟ آیا کودکان پیامی روشن برای توقف دعوا دریافت کردند؟ نه. والد دعوا را نادیده می‌گیرد و امیدوار است که خودبخود متوقف شود. دعوا ادامه می‌یابد.

بار دوم چه اتفاقی می‌افتد؟ والد آن‌ها را به همکاری دعوت و تشویق می‌کند و اتاق را ترک می‌نماید. دعوا ادامه دارد.

بار سوم چه اتفاقی می‌افتد؟ والد دوباره وارد اتاق می‌شود و چیزی را که آخرین بار

گفته بود تکرار می‌کند. بچه‌ها بار دیگر او را نادیده می‌گیرند. او درمانده شده است. دعوا ادامه دارد.

در مرحلهٔ بعدی والد چکار می‌کند؟ او یادآوری و تشویق بیشتری می‌کند که با یکدیگر همکاری کنند. او سعی می‌کند مؤدب باشد، اما پیام او محکم و روشن نیست.

کودکان چگونه پاسخ می‌دهند؟ به یکدیگر تهمت می‌زنند و او را به طرفداری از خود ترغیب می‌کنند. مؤثر بود. او به دام می‌افتد. شکیبایی خود را از دست می‌دهد، خشمگین می‌شود و به روش‌های تنبیهی روی می‌آورد. او شروع به تحقیق می‌کند و اتهام وارد می‌کند، اما انکار بچه‌ها او را خشمگین‌تر و ناامید تر می‌کند. پس، او به توهین و تهدید متوسل می‌شود. بچه‌ها او را از حالت تعادل خارج می‌کنند. دعوا ادامه دارد.

سرانجام، او از فرط ناراحتی منفجر می‌شود. او امتیازات بچه‌ها را سلب می‌کند و تهدید می‌کند که اگر دست برندارند، جریمه بیشتری نصیب آن‌ها خواهد شد. اما کودکان خشمگین و انتقامجو هستند. آن‌ها با نظریاتی که بیان می‌کنند، او را تحقیر می‌کنند.

او با سلب امتیازات بیشتر واکنش نشان می‌دهد. مبارزه قدرت در دندهٔ سبک است و سرعت گرفته است. بچه‌ها با نظرات دردناک‌تری دست به تحقیر او می‌زنند، این امر والد را جان به لب می‌کند. او نیروی نهایی خود را بکار می‌برد و تهدید می‌کند که تمام مدت روز آن‌ها را زندانی خواهد کرد. جنگ قدرت به پایان می‌رسد. والد برنده می‌شود.

از دیدگاه بچه ها به مسائل نگاه کنید. چهار بار اول که نادرست رفتار می‌کنند چه اتفاقی می‌افتد؟ مقدار زیادی تکرار، یادآوری و تشویق به همکاری می‌شنوند، اما چیزی که آن‌ها را متوقف کند اتفاق نمی‌افتد. چرا باید آن‌ها والد (مادر) را جدی بگیرند؟ آن‌ها او را جدی نمی‌گیرند.

بار پنجم چه اتفاقی می‌افتد؟ والد آمادهٔ عمل است، اما او اجازه داده است که جریانات خیلی پیشروی کنند. خشم و ناامیدی بر او غلبه کرده است. او از کوره بدر می‌رود و با استفاده از روش‌های تنبیهی- که این همه از بکار بردن آن‌ها اجتناب

می‌کرد - ماجرا را به پایان می‌رساند. او می‌خواهد محکم و احترام‌آمیز رفتار کند، اما مهارت‌هایی که برای انجام هر دو حالت به‌طور همزمان لازم است، ندارد.

## رویکرد آزاد (محکم و بااحترام)

تعیین مؤثر مرزها نیازمند تعادل میان محکم بودن و حفظ احترام است. رویکرد تنبیهی محکم اما فاقد احترام است. رویکرد آسان‌گیری احترام‌آمیز است اما محکم نیست. رویکرد ترکیبی نه محکم و نه احترام‌آمیز است.

این رویکردها مبتنی بر روش‌های برنده- بازنده در حل مشکلات، باورهای نادرست در بارهٔ یادگیری بوده و نمی‌توانند اهداف پایه‌ای تربیت را تأمین کنند. این رویکردها نمی‌توانند رفتار نادرست را متوقف کنند. آن‌ها مهارت‌های لازم برای حل مشکلات را به بچه‌ها یاد نمی‌دهند. درس‌هایی در بارهٔ احساس مسئولیت، ارتباط، یا حل احترام‌آمیز مشکلات به کودکان نمی‌آموزند. این رویکرد ها دعوتی از آزمایش و شورش است و هماهنگی ضعیفی با خلق و خو و شیوه‌های یادگیری کودکان کله‌شق دارد.

**رویکرد دمکراتیک مبتنی بر رابطهٔ برنده- برنده درحل مشکلات است که محکم بودن و احترام را ترکیب کرده و بسیاری از اهداف تربیتی ما را تأمین می‌کند.**

آیا جایگزین بهتری وجود دارد؟ خوشبختانه، راه بهتری هست. رویکرد دمکراتیک روش حل مشکل مبتنی بر رابطه برنده- برنده است؛ در این رویکرد احترام و محکم بودن ترکیب شده که می‌تواند بسیاری از اهداف تربیتی را تأمین کند. این رویکرد رفتار نادرست را متوقف می‌کند. می‌تواند مسئولیت را به کودکان یاد دهد، به روشن‌ترین صورتی درس‌هایی را که می‌خواهیم در باره مسئولیت، حل مشکل و ارتباط احترام‌آمیز به کودکانمان بیاموزیم، به آن‌ها منتقل می‌کند.

بهترین این رویکردها، رویکرد دمکراتیک در مورد همهٔ بچه‌ها آسان آموزها، سخت آموزها و افرادی که در طیف میانی هستند کاربرد مؤثر دارد. این رویکرد هدف ما را در مدتی کوتاه‌تر، با انرژی کمتر و بدون خدشه دار کردن احساسات، تخریب روابط یا تحریک به جنگ قدرت، تأمین می‌کند.

لطفا در مورد واژهٔ «دمکراتیک» اشتباه نکنید. منظورم این نیست که تصمیم‌گیری

با توافق عمومی انجام شود؛ یا حل مشکلات به‌وسیله توافق و سازش مورد نظرم نیست، همچنین منظورم این نیست که حاکمیت خود را به‌عنوان والد از دست بدهید. واژه «دمکراتیک» برای نشان دادن نحوهٔ تشکیل مرزها و محدوده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رویکرد تنبیهی مرزها را تعیین می‌کند بدون این‌که آزادی یا گزینه‌های زیادی ارائه دهد. روش آسان گیری آزادی و انتخاب می‌دهد، اما مرزهایی روشن تعریف نمی‌کند. رویکرد دمکراتیک تعادلی میان این دو حد افراطی است. خیلی وسیع نیست، اما خیلی تنگ و محدود نیز نمی‌باشد. این رویکرد در داخل مرزهایی که به روشنی تعریف شده‌اند، به کودکان آزادی و حق انتخاب می‌دهد.

**روند آموزش و یادگیری بر اساس همکاری است، نه بر اساس رقابت یا خصومت.**

روش دمکراتیک سالم است، طرحی متعادل برای هدایت و توسعه است. فرصت‌هایی برای آزمایش و اکتشاف سالم فراهم می‌کند، اما این فرصت‌ها را در درون مرزهایی روشن برای هدایت و یادگیری آن‌ها فراهم می‌سازد.

هنگامی که رویکردهای دیگر شکست می‌خورند، رویکرد دمکراتیک موفق می‌شود زیرا رویکردی روشن است. بچه‌ها سخنان ما را می‌شنوند و رفتار ما را که پشتیبان گفتار ما هستند و با خشم، ناراحتی، احساسات شدید و جنگ قدرت همراه نیست، تجربه می‌کنند. پیام روشن است، قوانینی که در پشت این پیام‌ها قرار دارند نیز روشن هستند.

باور اصلی این است که بچه‌ها هنگامی بهتر می‌آموزند که به آن‌ها اجازه داده شود عواقب انتخاب و رفتار خود را تجربه کنند. بچه‌ها تشویق می‌شوند که گزینه‌های خود را انتخاب کنند، نتایج انتخاب‌های خود را ببینند و از تجربهٔ خود بیاموزند.

روند آموزش- یادگیری روندی مبتنی بر همکاری است، نه بر اساس خصومت و رقابت. والدین مانند کسانی که از پا درآمده و با واژه‌های خود بچه‌ها را کوچک می‌کنند، عمل نمی‌کنند؛ آن‌ها مانند کارآگاهان پلیس، قاضی، داور، یا اعطا کنندگان آزادی مشروط که کودکان را مجبور به همکاری می‌کنند، عمل نمی‌کنند. در عوض، والدین نقشی آموزنده و راهنما در روند طبیعی آموزش دارند. آن‌ها برای جلب همکاری بچه‌ها، آموزش مهارت‌ها به آن‌ها و عواقب کارهایی که می‌کنند، پیام‌هایی

روشن به فرزندان خود می‌دهند.

رویکرد دمکراتیک به‌ویژه با خلق و خو و شیوه‌های یادگیری کودکان کله‌شق به‌خوبی هماهنگی دارد. در صورتی که این رویکرد به‌صورتی پیوسته مورد استفاده قرار گیرد، به کودکان یاد می‌دهد به سخنان ما توجه کنند، گزینه‌های بهتری انتخاب کنند و همکاری بیشتری داشته باشند. این روش خلق و خو یا نحوهٔ تحقیق آن‌ها را تغییر نمی‌دهد، بلکه با روشن‌ترین و قابل فهم‌ترین شیوه داده‌هایی برای آن‌ها فراهم می‌کند که به آن‌ها نیاز دارند. اگر آن‌ها آموختن از راه آسان یا راه سخت را انتخاب کنند، فرقی نمی‌کند. روش دمکراتیک از هر دو روش برای آموختن درس‌ها به کودکان استفاده می‌کند، تنها به این بستگی دارد که کودک شما چه شیوه‌ای را انتخاب کرده باشد (جدول ۴ را ببینید).

جدول ۴- رویکرد دمکراتیک

| | |
|---|---|
| **باورهای والدین** | بچه‌ها می‌توانند خودشان مشکلات خود را حل کنند.<br>باید به کودکان حق انتخاب داد و اجازه داد از تجارب خود بیاموزند.<br>تشویق ابزاری مفید برای انگیزش همکاری است. |
| **قدرت و کنترل** | قدرت و کنترل برحسب مسئولیت‌پذیری به کودک داده می‌شود. |
| **روند حل مشکلات** | همکاری.<br>برنده- برنده.<br>بر اساس احترام متقابل<br>بچه‌ها شرکت کنندگان فعال در روند حل مشکلات هستند. |
| **کودکان چه چیزی می‌آموزند؟** | مسئولیت. همکاری. استقلال. احترام به والدین و قوانین. کنترل خود. |
| **کودکان چگونه پاسخ می‌دهند؟** | همکاری بیشتر.<br>کمتر به آزمایش مرزها می‌پردازند.<br>خودشان مشکلات را حل می‌کنند.<br>سخن والدین را جدی می‌گیرند. |

اجازه دهید به مورد آشنای دعوای خواهر و برادر برگردیم و ببینیم چگونه با رویکرد دمکراتیک اداره می‌شود.

**مادر:** (با لحنی حق به‌جانب) «بچه‌ها، از داد و بیداد دست بردارید. اطمینان دارم می‌توانیم بدون دعوا راهی برای شراکت در کاناپه پیدا کنیم، آیا شما بچه‌ها به کمی وقت نیاز دارید تا آرام شوید، بعد صحبت می‌کنیم؟»

**برادر:** «من می‌توانم صحبت کنم.»

**خواهر:** «من هم آماده‌ام.»

**مادر:** «برای حل این مشکل چه راه دیگری غیر از دعوا و مرافعه هست؟»

**برادر:** «من نمی‌دانم، اما من سر جای خودم نشسته بودم و او مرا زد.»

**خواهر:** «نه، او پایش را روی جای من گذاشت. وقتی خواستم پایش را جابجا کنم، او مرا زد.»

**مادر:** «ما تایمر را روشن می‌کنیم و هر یک از شما ۱۵ دقیقه از کاناپه استفاده می‌کند، یا این‌که هر دو شریکی از کاناپه استفاده کنید و پا را روی محل خودتان بگذارید. دوست دارید چکار کنید؟»

**برادر:** «من شراکت را دوست دارم.»

**خواهر:** «من هم موافقم.»

**مادر:** «انتخاب خوبی است. می‌دانم شما بچه‌های خوب می‌توانید این کار را بکنید، اما اگر بازهم سر کاناپه دعوایتان شد، باید هر دو روی زمین بنشینید.»

برخلاف مثال‌های دیگر، این والد توانست رفتار نادرست کودکان را متوقف کند و درسی را که می‌خواست، به آن‌ها بیاموزد. او بدون دعوا و کشمکش و جنگ قدرت به این هدف دست یافت. حالا بیایید به نمودار این کنش‌ها نگاه کنیم (تصویر ۳-۴).

به کوتاهی نمودار توجه کنید. راهنمایی مؤثر به زمان و انرژی کمتری نیاز دارد و نتایج بهتری ایجاد می‌کند. این والد با یک نقشه و طرح عمل کرد. او می‌داند چکار می‌خواهد بکند و خود را برای چیزهایی که با آن‌ها روبرو خواهد شد، آماده کرده است. وقتی برای کارآگاه بازی و تجسس تلف نشد.




تصویر ۳-۴ نمودار کنش دمکراتیک

اولین کاری که این والد کرد این بود که در مورد رفتاری که می‌خواست متوقف شود، پیامی روشن به آن‌ها داد. با لحنی حق به جانب، از آن‌ها می‌خواهد دست از داد و فریاد بردارند. سپس یکراست به ایجاد محیط همکاری می‌پردازد و این کار را با بیان اعتمادی که در توانایی انجام کار به آن‌ها دارد، آغاز می‌کند. واژه‌های او تشویق کننده هستند. پیام او روشن و سر راست است. در دو جملهٔ کوتاه، او جوّ همکاری و احترام ایجاد می‌کند.

این والد می‌داند که حل موفقیت‌آمیز مشکل در محیطی از خشم و ناامیدی ممکن نیست، بنا بر این مهارتی را به نمایش می‌گذارد که بچه‌ها به وسیلهٔ آن بتوانند احساسات خشمگینانه خود را کنترل کنند. او می‌پرسد آیا قبل از صحبت به کمی وقت برای آرام‌تر نیاز دارند.

در این مثال، وقتی برای آرام شدن به‌صورت یک گزینهٔ اختیاری پیشنهاد می‌شود و تمرین این گزینه به کودکان می‌آموزد که در مورد کنترل احساس خشم خود احساس مسئولیت کنند. اگر سطح آشفتگی بیشتر بود، او این گزینه را به‌عنوان

گزینه‌ای اجباری مطرح می‌کرد تا حتماً آرامش پیدا کنند.

هنگامی که والد مطمئن شد آرامش برقرار شده است، با بچه‌ها صحبت می‌کند تا اطمینان حاصل کند که مهارت لازم برای حل مشکل را دارند. پاسخ آن‌ها نشان می‌دهد که نمی‌توانند، بنابراین چند راه‌حل به شکل گزینه پیشنهاد می‌کند. آن‌ها با انتخاب یکی از این گزینه‌ها مسئولیت حل مشکلات خودشان را بر عهده می‌گیرند.

درس هدایت همان‌طور که آغاز شده بود- در جوّی از همکاری و احترام متقابل- پایان می‌یابد. همهٔ اهداف به دست آمده‌اند. والد رفتار نادرست را متوقف کرد، روابط احترام‌آمیز و حل مشکلات را مدل‌سازی کرد و مهارت‌هایی که بچه‌ها برای حل مشکلات توسط خودشان نیاز داشتند به آن‌ها یاد داد. نه بحثی بود و نه جنگ قدرت. هیچ‌کس مورد سرزنش قرار نگرفت. او به‌حدی مؤثر عمل کرد که نیازی به گوشزد کردن جریمه نبود، اما او به همان اندازه آماده بود که در صورتی که آن‌ها به دعوا بر سر کاناپه ادامه دهند آن‌ها را روی زمین بنشاند. در صورت انتخاب هر یک از گزینه‌ها، آن‌ها قوانینی را که او قصد داشت به آن‌ها بیاموزد، یاد می‌گرفتند.

آیا می‌توانید خود را در حالتی تصور کنید که مانند این والد مشکلات را حل و فصل کنید؟ می‌توانید تصور کنید که انتقال پیام در همان بار اول، آن هم بدون بحث و جنگ قدرت، چقدر لذت‌بخش و ثمربخش است؟ البته که می‌توانید. تنها چیزی که نیاز دارید ابزارهای تازه در جعبه ابزار و آگاهی از روش‌هایی است که می‌دانید مؤثر نیستند. بیایید به مسئلهٔ آگاهی بپردازیم. فصل بعدی به شما کمک می‌کند کیفیت پیام‌های خود را ارزیابی کنید و تعیین کنید آیا مرزهای شما نرم هستند یا محکم.

**حل موفقیت‌آمیز مشکل به‌ندرت در جوی سرشار از ناامیدی و خشم به دست می‌آید.**

## فصل چهارم

# مرزهای شما نرم هستند یا محکم؟

هنگامی که به بچه‌ها «نه» می‌گویید، آیا واقعاً منظورتان نه گفتن نیست؟ اگر از بچه‌ها بپرسید، اغلب به شما خواهند گفت که نه شما در واقع به‌معنی بلی، ممکن است، یا شاید بود. در اغلب موارد، مشکل مرزهای ارتباطی ناروشن(مبهم) است. بسیاری از والدین معتقد هستند که هنگام گفتن نه، چراغ قرمز را روشن کرده‌اند؛ اما بچه‌ها آن را چراغ سبز یا زرد چشمک‌زن می‌بینند زیرا آن‌ها می‌دانند که اطاعت اجباری نیست، بلکه اختیاری است.

مرزها دو نوع اساسی دارند: نرم و محکم؛ هریک از آن‌ها پیامی متفاوت در مورد قوانین و انتظارات به بچه‌ها می‌دهد. مرزهای محکم پیام‌های روشن هستند. واژه‌ها با عملی مناسب پشتیبانی می‌شوند؛ و اطاعت هم یک انتظار و هم یک اجبار است. کودکانی که با مرزهای محکم تربیت می‌شوند یاد می‌گیرند که به سخنان والدین توجه کنند، آن‌ها را جدی بگیرند و هنگامی که از آن‌ها درخواست شود، همکاری کنند.

از طرف دیگر، مرزهای نرم پیام‌هایی درهم و برهم و مبهم در بارهٔ قوانین و انتظارات است. واژه‌ها با عمل پشتیبانی نمی‌شوند. اطاعت اختیاری است، نه اجباری. کودکانی که با مرزهای نرم تربیت شده‌اند سخنان ما را نادیده می‌گیرند و اغلب ما را به عمل وادار می‌کنند. مرزهای نرم موجب آزمایش کردن بچه‌ها و وارد شدن به

جنگ قدرت با بچه‌هاست.

**کودکانی که با مرزهای محکم تربیت شده‌اند یاد می‌گیرند به سخن ما توجه کنند، آن‌ها را جدی بگیرند و در صورت درخواست اغلب همکاری کنند**

برای وادار کردن کودک به همکاری از چه نوع پیامی استفاده می‌کنید؟ آیا چراغ قرمز شما واقعاً چراغ قرمز است؟ یا سبز یا زرد؟ این فصل به شما کمک می‌کند این امر را دریابید. چیزهای ویژه‌ای را می‌شناسید که فایده‌ای برای شما ندارد و می‌فهمید چرا بچه‌ها به پیام‌های شما چنین پاسخ می‌دهند.

## مرزهای نرم: هنگامی که نه یعنی آری، ممکن است، شاید

آندرو پنج ساله می‌داند از او انتظار ندارند قبل از شام شیرینی بخورد، اما هنگامی که مادرش سرگرم کار است یا با تلفن صحبت می‌کند، او سراغ جعبهٔ شیرینی می‌رود و مشتی شیرینی برمی‌دارد. وقتی که مادرش می‌فهمد او چکار می‌کند، مداخله می‌کند. «آندرو! تو می‌دانی انتظار دارم قبل از شام شیرینی نخوری. اشتهایت را کور می‌کند.» آندرو با خجالت به مادرش نگاه می‌کند اما به خوردن شرینی ها ادامه می‌دهد. مادر به دلیل آوردن ادامه می‌دهد.

«اگر به تو اجازه دهم هر وقت خواستی شیرینی بخوری، هرگز گرسنه نمی‌شوی و اشتها به غذا نداری و مواد لازم به بدنت نمی‌رسد. اگر دوست داری قبل از شام چیز شیرین بخوری، ممکنه اول به من بگی؟ من چیزی برایت می‌آورم که اشتهایت را خراب نکند.» آندرو سری تکان می‌دهد و آخرین شیرینی را در دهان می‌گذارد. مادر می‌گوید «خیلی خوب عسلم، دفعهٔ بعد به من بگو، باشه؟» آندرو دوباره سرش را تکان می‌دهد.

مادر آندرو برای انتقال قانون خود در مورد خوردن شیرینی پیش از شام، از مرزهای نرم استفاده می‌کند. وقتی صحبت او تمام می‌شود، فکر می‌کند پیام خود را به فرزندش انتقال داده است. آیا واقعاً همین طور است؟ آندرو در مورد خوردن شیرینی قبل از شام چه چیزی یاد گرفت؟

آندرو واژه‌های مادرش را فهمید و چند پاسخ مناسب تحویل داد، اما هنگامی که

مادرش برای او صحبت می‌گرد، یک مشت پر از شیرینی‌ها را خورد. آنچه آندرو یاد گرفت این است که در حقیقت تا هنگامی که بتواندن سخنرانی ناامیدانهٔ مادرش را تحمل کند، خوردن شیرینی قبل از شام اشکالی ندارد. شیوه‌ای که مادر آندرو به کار برد، پیامی متفاوت- که مادر قصد نداشت چنین پیامی بدهد- به آندرو منتقل کرد.

**کودکانی که با مرزهای نرم تربیت شده‌اند یاد می‌گیرند سخنان ما را نادیده بگیرند و ما را به سوی عمل بکشانند.**

مرزهای نرم ظاهراً قانون هستند، نه در عمل. آن‌ها آزمایش کردن را ایجاب می‌کنند زیرا حاوی پیامی مبهم هستند. واژه ها می‌گویند ایست، اما پیام‌های کرداری می‌گویند توقف نه لازم است و نه کسی این انتظار را دارد. آندرو به صورتی روشن این پیام را درک کرد و به‌نحوی پاسخ داد که بسیاری از کودکان کله‌شق در برابر اخطارها پاسخ می‌دهند. او پیام را شنید و فهمید اما آنچه را که میل داشت ادامه داد.

از نظر تربیتی، مرزهای نرم بی تأثیر هستند زیرا اطلاعاتی را که کودکان برای حل معمای ربط دادن آنچه والدین می‌گویند و آنچه عمل می‌کنند، نیاز دارند در اختیار آن‌ها قرار نمی‌دهد. راهنمایی‌ها نمی‌توانند پیام را منتقل کنند. بدتر آن‌که اغلب مرزهای نرم اغلب چیزی خلاف آنچه والدین قصد دارند به کودکان می‌آموزد. مرزهای نرم دعوت به آزمایش، بدتر شدن رفتار نادرست و جنگ قدرت است.

مرزهای نرم اشکال مختلف دارند. می‌توانند به صورت پیام‌های گفتاری بی‌اثر یا کارهای بی‌اثر باشند. گاهی هر دو حالت به‌صورت همزمان است. اما همه یک مشخصه دارند: برای انتقال پیام‌هایی که می‌خواهیم، بی‌اثرند. اطاعت نه یک امر مورد انتظار و نه اجباری است. بیایید به چند مثال نمونه‌وار نگاه کنیم.

## امیدها، آرزوها و بایدها

مدی چهار ساله خوب می‌داند که نباید با ویدیوی تازهٔ پدرش بازی کند، اما او فکر می‌کند بداند چکار می‌کند. او ویدیو را روشن می‌کند و دکمه‌های مختلف آن را فشار می‌دهد تا موسیقی گوش کند. مادرش وارد اتاق می‌شود.

«مدی، واقعاً دوست داشتم با ویدیوی تازه پدر بازی نکنی، می‌ترسم خرابش

کنی.» مدی او را نادیده می‌گیرد و به فشاردادن دکمه‌ها ادامه می‌دهد. مادر بازهم سعی می‌کند.

«مدی، پدر دوست ندارد تو با لوازم الکترونیک بازی کنی. او از تو خواهش کرد به آن دست نزنی. یادت میاد عزیزم؟» مدی به بازی کردن با دکمه‌ها ادامه می‌دهد.

مادر گفت «مدی دارم عصبانی می‌شوم، امیدوارم قبل از این‌که بیشتر عصبانی بشوم دست از بازی با ویدیو برداری.» مدی هنوز کوشش می‌کند ویدیو را به کار بیندازد.

**آرزوها، امیدها و بایدها راه دیگری برای گفتن این است که توقف کار خوبی است، اما اجباری به توقف نداری. هنگامی که کودکان کله‌شق این پیام‌ها را می‌شنوند، اغلب دست به آزمایش می‌زنند تا روشن‌تر شوند.**

آیا پیامی روشن به این معنی که از مدی انتظار می‌رود بازی با ویدیو را متوقف کند، شنیدید. مدی نشنید. استفاده از آرزوها، امیدها و بایدها راه دیگری برای گفتن این است که توقف کار خوبی است، اما اجباری نداری توقف کنی. هنگامی که کودکان کله‌شق این پیام‌ها را می‌شنوند، اغلب دست به آزمایش می‌زنند تا روشن‌تر شوند. این دقیقاً کاری است که مدی کرد، او مادرش را نادیده گرفت و به بازی با دکمه‌های دستگاه ادامه داد.

## تکرار و یادآوری

مت دوازده ساله در اتاق نشیمن مشغول تماشای برنامهٔ محبوب خود از تلویزیون است، اما صدای تلویزیون بسیار بلند است.

پدرش از اتاق دیگری فریاد می‌زند «مت! صدای تلویزیون را کم کن.»

مت درخواست پدر را نادیده می‌گیرد. چند دقیقه سپری می‌شود.

پدرش دوباره فریاد می‌زند «مت، چند بار باید به تو بگویم؟ صدای تلویزیون را کم کن. مگر کری؟»

مدت به نادیده گرفتن پدر ادامه می‌دهد، پدرش بازهم فریاد می‌زند. «کم کن! همسایه‌های آنطرف خیابان می‌توانند صدای آن را بشنوند.» بازهم درخواست او

بی‌پاسخ می‌ماند.

سرانجام، پدر مت وارد اتاق می‌شود، میان مت و تلویزیون می‌ایستد و یک دست را روی دکمه خاموش/روشن می‌گذارد و می‌گوید «یا صداشو کم کن یا خاموش می‌کنم.» مت تسلیم می‌شود از جایش برمی‌خیزد و صدای تلویزیون را کم می‌کند.

بار اول که مت درخواست پدر را نادیده گرفت چه اتفاقی افتاد؟ هیچ. مت به کاری که می‌خواست ادامه داد. درخواست دوم و سوم نیز همین سرنوشت را داشتند. اگر پدر مت منظورش همان نبود که سه بار اول گفته بود، چرا باید مت بار چهارم آن را جدی بگیرد؟ او جدی نمی‌گیرد.

گفتار پدر می‌گوید «صدا را کم کن» اما عمل پدر چنین پیام می‌دهد «من –دست کم تا مدتی– نمی‌خواهم در این مورد کاری بکنم.» اگر شما یک کله‌شق دوازده ساله باشید که می‌خواهید برنامهٔ خود را با صدای بلند تماشا کنید، از چه پیامی اطاعت می‌کنید؟ مانند بسیاری از همتایان کله‌شق، مت صدای تلویزیون را کم نمی‌کند، مگر این که مجبور باشد. والدینی که تکرار و یادآوری می‌کنند در حقیقت به بچه‌های خود یاد می‌دهند آن‌ها را نادیده بگیرند.

## اخطارها و فرصت‌های بیشتر

داریل هفت ساله برادرش را کله پوک خطاب می‌کند. مادر دخالت می‌کند.

«داریل، این کار خوبی نیست که با این واژه‌ها به برادرت توهین کنی. اصلاً کار خوبی نکردی.»

داریل پافشاری می‌کند و موذیانه لبخند می‌زند «او کله پوک است.» او دعوا ر ا دوست دارد.

مادر با لحنی جدی می‌گوید «نباید با برادرت یا هر کس دیگری این‌طور صحبت کنی! منظورم را فهمیدی؟ به تو اخطار می‌کنم.»

داریل تصمیم به پافشاری و مقاومت دارد. او با آهنگی موزون تکرار می‌کند «کله پوک! کله پوک! ماکس یک کله پوک است!»

حالا مادر واقعاً عصبانی شده است. او فریاد می‌زند «بس کن! واقعاً منظورم اینه

که دیگر تکرار نکنی. این آخرین اخطار است. اگر بازهم این حرف را از دهان تو بشنوم، تمام روز در اتاق خودت زندانی می‌شوی.»

«یه !» ماکس با مادر هم‌صدا می‌شود. او می‌خواهد مادرش را تحریک کند.

داریل که از هوش خود احساس رضایت می‌کند، می‌گوید «خیلی خوب، او مثل میمونه.»

مادر فریاد می‌زند «همینه! همهٔ روز را باید در اتاقت بمانی.»

داریل اعتراض می‌کند «منصفانه نیست! من چیز دیگری گفتم. شما قانون خودتان را تغییر دادید.»

مادر اصرار می‌کند «فهمیدی چه گفتم، اما فرصت دیگری به تو می‌دهم. اگر بازهم توهینی از تو بشنوم، بقیه روز را باید در اتاقت بمانی.»

چند بار دیگر داریل برادرش را مورد توهین قرار داد؟ هر وقت که او این کار را کرد، چه اتفاقی افتاد؟ او اخطار بیشتری دریافت کرد و فرصت‌های دیگری به او داده شد. اگر استفاده از چنین واژه‌هایی واقعاً کار خوبی نیست، چرا مادر اجازه داد شش بار این کار را بکند بدون این که عاقبتی معنی دار برایش داشته باشد.

## دلیل آوردن و شرح دادن

به ژانت ده ساله گفته شده بود که بدون زانوبند و محافظ آرنج از اسکیت استفاده نکند. اما او تصمیم گرفت این کار را بکند و مچش گیر افتاد.

پدر ژانت گفت «ژانت، این اسکیت ها واقعاً خطرناک هستند. ممکن است زخمی شوی. خوب شدن زخم زانو و دست مدت زیادی طول می‌کشد.»

ژانت با حالت شکایت می‌گوید «پوشیدن زانوبند و این جور چیزها خیلی احمقانه است. دوستان من آن‌ها را نمی‌پوشند، صدمه‌ای هم ندیده‌اند.»

پدر پاسخ می‌دهد «آن‌ها خوش شانس بوده‌اند، من و مادرت دوست نداریم خطری متوجه تو باشد. ما دوست داریم تو سالم بمانی. امیدوارم بار دیگر متوجه خطر باشی و هنگام بازی با اسکیت زانوبند و مچ‌بند را بپوشی.»

پدر ژانت عقیده دارد که توضیحات و دلایل او دخترش را قانع کرده باشد که از

ابزارهای ایمنی استفاده کند، اما اگر او قانع نشده باشد چه اتفاقی می‌افتد؟ بدترین چیزی که اتفاق می‌افتد این است که ژانت بازهم باید به دلایل و توضیح بیشتری گوش کند. با این وضع هم می‌تواند زندگی کند.

اگر پدر ژانت واقعاً امیدوار است که دخترش از وسایل ایمنی استفاده کند، باید سخنان خود را با عملی مؤثر پشتیبانی کند و هر بار که او قانون را نادیده گرفت اسکیت ها را برای مدتی از او بگیرد.

## نطق، سخنرانی و موعظه

ساندرا یازده ساله، می‌داند باید پس از تعطیل شدن مدرسه یکراست به خانه بیاید اما او تصمیم می‌گیرد که با دوستانش در خیابان پرسه بزند. او تقریباً دو ساعت دیرتر به خانه می‌رسد.

مادرش می‌گوید «خانم جوان، تا حالا کجا بودی؟ در این هفته این سومین باری است که دیر به خانه می‌آیی. من نگران شدم. به مدرسه تلفن کردم، دیگر داشتم به پلیس زنگ می‌زدم.»

ساندرا پاسخ می‌دهد «با سوزی و آلیس رفتیم بستنی بخوریم. راستش حساب وقت از دستم خارج شد.»

مادر می‌گوید «این بی‌توجهی است، اگر هر کس هر کاری دلش خواست بکند منزل ما چه شکلی می‌شود؟»

آیا پیامی مبنی بر این‌که دیر کردن تحمل نخواهد شد، شنیدید؟ ساندرا هم نشنید. آیا این سخنرانی به ساندرا کمک کرد در آینده زودتر به خانه بیاید؟ احتمالاً، خیر؛ به ویژه اگر بخواهد با دوستانش پرسه بزند. ساندرا می‌داند که در صورت دیر آمدن بدترین چیزی که در انتظار اوست گوش کردن به همین سخنرانی‌های ملال‌آور است. احتمالاً ساندرا تا زمانی که با هر بار دیر آمدن مادر برای چند روز او را از بازی بعد از مدرسه محروم نکند، مادرش را جدی نخواهد گرفت.

## بیان حقیقت

تی‌جی شش ساله می‌داند باید پیش از ورود به منزل کفش‌های کثیف را از پایش خارج کند، اما عجله دارد و بدون توجه با کفش وارد منزل می‌شود. او ردپایی گِلین در مسیرش به آشپزخانه از خود بر جا می‌گذارد.

مادر پس از مشاهدهٔ این افتضاح فریاد می‌زند «تو داری مرا دیوانه می‌کنی! تمیز کردن فرش خیلی سخت است. از تمیز کردن گند کاری های تو خسته شده‌ام.» تی‌جی از در بیرون می‌دود.

آیا فکر می‌کنید این بیان حقایق تی‌جی را متقاعد کرده باشد که اگر بار دیگر عجله داشت کفش ها را از پایش خارج کند؟ احتمالاً خیر. او می‌داند که مادر کثافت کاری او را تمیز خواهد کرد. اگر او واقعاً می‌خواهد پسرش دست از وارد شدن با کفش به خانه بردارد، هر بار که او خانه را کثیف کرد، باید او را مجبور کند خانه را تمیز کند.

## نادیده گرفتن رفتار نادرست

آلیسون سه ساله لذت فوت کردن در فنجانش و ایجاد حباب را سر میز شام کشف کرد. والدین او کوشیدند این رفتار تحریک کننده را نادیده بگیرند، با این امید که این رفتار دیگر مشاهده نشود[۱]. اما آلیسون توقف نکرده است. وقت غذاخوردن برای والدین آلیسون چندان جالب نیست.

چرا تصور می‌کنیم که نبودن چراغ سبز به معنی روشن کردن چراغ قرمز است؟ در بهترین حالت، این به معنای چراغ زرد است و ما می‌دانیم کودکان کله‌شق چگونه در برابر چراغ زرد واکنش نشان می‌دهند. هنگامی که رفتار نادرست را نادیده می‌گیریم، در واقع می‌گوییم: عیبی ندارد. ادامه بده مجبور نیستی توقف کنی.

---

۱. حالتی دیگر که در خانواده‌های ایرانی دیده می‌شود این است که در چنین مواقعی به حرکات کودک می‌خندند. اغلب این خنده با شعف و حالتی حاکی از لذت است. این واکنش کودک را به ادامه دادن رفتار نادرست تشویق می‌کند- مترجم.

**چرا تصور می‌کنیم که نبودن چراغ سبز به معنی روشن کردن چراغ قرمز است؟ در بهترین حالت، این چراغ زرد است و ما می‌دانیم کودکان کله‌شق چگونه در برابر چراغ زرد واکنش نشان می‌دهند.**

اگر والدین آلیسون واقعاً می‌خواهند او از حباب درست کردن در فنجانش دست بردارد، باید پیامی مناسب به او بدهند. آن‌ها باید با سخن و عمل خود به او بگویند ایست. و هر بار که این رفتار را تکرار کرد، باید برای مدتی فنجان را از او بگیرند.

## راهنمایی مبهم

الی نه ساله همیشه دیر سر میز شام حاضر می‌شود. والدین او ناراحت هستند. در حالی که او برای بازی از منزل خارج می‌شود، مادر یادآوری می‌کند «ما ساعت ۶ شام می‌خوریم. زیاد دیر نیا.»

برای یک کودک نه ساله که می‌خواهد هرچه بیشتر باز کند، «زیاد دیر نیا» چه معنایی دارد ۶:۱۵ یا ۶:۳۰ یا ۶:۴۵ چه معنایی برای او دارد؟ یا «بعداً» چه معنی دارد؟ و چه کسی تصمیم می‌گیرد؟ الی فقط می‌داند که کار او خریدار دارد و بر همین اساس همیشه دیر به خانه برمی‌گردد.

راهنمایی مبهم یا آزاد دعوت به آزمایش می‌کند و والدین و کودک را به کشمکش می‌کشاند. اگر والدین الی می‌خواهند او سر ساعت ۶ در منزل باشد، باید در گفتار و کردار روشن عمل کنند. باید بگویند «الی، باید تا ساعت ۶ منزل باشی. اگر قبل از شام منزل نباشی، باید از این پس ساعت ۵ به خانه برگردی. و همینطور فرصت بازی را کمتر می‌کنیم تا تو درست رفتار کنی.» حالا الی اطلاعاتی دارد که بتواند بهتر تصمیم بگیرد.

## نقش‌سازی بی اثر

کات ده ساله و برادرش کریس هشت ساله در مورد یک بازی کامپیوتری گرم مشاجره بودند. بحث آن‌ها بالا گرفت و موجب ناراحتی پدر شد، او به اتاق بچه‌ها آمد تا ببیند موضوع چیست. هنگامی که پدر وارد شد، دید که بچه‌ها یکدیگر را هُل می‌دهند، می‌زنند، بد و بیراه می‌گویند.

پدر فریاد می‌زند «بس کنید! نمی‌توانید با هم بازی کنید و مانند لات‌ها رفتار نکنید؟» او به هر یک از بچه‌ها سیلی می‌زند و اتاق را ترک می‌کند. در حال خارج شدن فریاد می‌زند «مدتی ساکت باشید!».

بچه‌ها چه چیزی از این رویداد می‌آموزند؟ آن‌ها سعی داشتند با داد و فریاد، کتک زدن یکدیگر و بد و بیراه گفتن اختلاف خود را حل کنند. دعوای آن‌ها پدر را ناراحت کرد. پدر چکار کرد؟ او سعی کرد با فریاد زدن، کتک زدن و ناسزا گفتن مشکل را حل کند. در عمل، او به بچه‌ها یاد داد که همان کاری را بکنند که به‌خاطر آن تنبیه شده بودند.

## درخواست، التماس و تشویق

چری چهار ساله می‌تواند لباس‌هایش را بپوشد، اما هر روز صبح پیش از رفتن به مهد کودک، او شروع به وقت کشی می‌کند.

مادر با شتاب می‌گوید «زود باش، عجله کن. بازهم دیر شد.» اما چری با لباس خواب کف اتاق می‌نشیند و توجهی نمی‌کند. مادر بازهم سعی می‌کند.

«اگر به‌سرعت لباس بپوشی، من واقعاً خوشحال می‌شوم. دوست دارم از این که دختر خوبی دارم بخود ببالم.» چری یک لنگهٔ جوراب را برمی‌دارد و بدون شتاب شروع به پوشیدن آن می‌کند.

مادر می‌گوید «این چیزی است که دوست دارم ببینم.» اما پوشیدن یک لنگهٔ جوراب تقریبا پنج دقیقه طول می‌کشد. زمان به سرعت سپری می‌شود.

مادر یادآوری می‌کند «خیلی خوب جوراب را پوشیدی. ببینیم می‌توانی لنگهٔ دیگر را سریع تر بپوشی.»

چری لنگهٔ دیگر جوراب را برمی‌دارد و شروع به پوشیدن می‌کند. پنج دقیقه دیگر سپری می‌شود. سرانجام هر دو لنگه جوراب را می‌پوشد.

مادر تشویق می‌کند «این دختر بزرگ منه! کار را خوب انجام دادی. حالا باید دامن، بلوز و کفش‌هایت را بپوشی.»

چری شکایت کنان و به این امید که مادرش لباس‌ها را بر او بپوشاند می‌گوید «پوشیدن دامن برایم دشوار است.»

مادر می‌گوید «یکشنبه خیلی خوب آن را پوشیدی. زود باش. به من نشان بده یک دختر بزرگ چطور این کار را می‌کند.» چری ناامیدی و خستگی را در لحن مادرش احساس می‌کند. وقت کمی باقی مانده است. چری حرکاتش را آهسته تر می‌کند.

مادر می‌گوید «خیلی خوب، اول بلوزت را بپوش. می‌دانم می‌توانی آن را بپوشی.» چری می‌نشیند و دست هایش را به سینه قفل و لبش را غنچه می‌کند. مادر خواهش می‌کند «عزیزم تورا به خدا زود باش. به پدر می‌گویم که چقدر خوب این کار را کردی.»

پنج دقیقه دیگر سپری می‌شود. سرانجام چری بلوزش را می‌پوشد. سه دقیقه وقت باقی است. حالا مادر واقعاً آشفته شده است.

مادر اصرار کرد «دیگه باید عجله کنی. وقتی باقی نمانده است.» او خوش شانس نبود. چری هنوز سر جای خود نشسته است. مادر شتابان دست به کار می‌شود و لباس ها را بر تن چری می‌پوشاند تا به موقع برسند.

**والدینی که از بچه‌ها خواهش و التماس می کنند یا کودک را تشویق به همکاری کنند، در واقع می‌گویند: هر وقت دوست داشتی انجام بده.**

والدینی که از کودکان خواهش یا التماس می‌کنند و تشویق شان می‌کنند که همکاری کنند، در واقع چنین می‌گویند: هر وقت دوست داشتی کارت را انجام بده. چه کسی تصمیم می‌گیرد که کار چه وقت انجام شود و اصلاً انجام شود یا نه؟ کودک. چری می‌داند که اطاعت کردن اختیاری است نه اجباری، بنا بر این او انجام کار را به تعویق می‌ندازد تا هرچه بیشتر جلب توجه کند.

اگر مادر چری واقعاً می‌خواهد دخترش سر وقت لباس بپوشد، باید جملات خود را کوتاه ادا کند و به مرحله عمل وارد شود. او باید صبح به چری بگوید که برای لباس پوشیدن فقط بیست دقیقه وقت دارد. بعد، تایمر را روشن کند و از اتاق خارج شود. اصلاً خواهش نکند. التماس نکند. و او را تشویق نکند. اگر بعد از پایان مهلت چری لباس هایش را نپوشیده باشد، مادر باید لباس‌های پوشیده نشده را جمع کند، در یک سبد بگذارد و آن‌ها را همراه چری بیرون درب منزل قرار دهد. چری کوشش خواهد کرد لباس‌ها را بپوشد.

**وقت کشی صبحگاهی برای مصرف عمومی نیست، برای پدر و مادر است.**

وقت‌کشی صبحگاهی برای مصرف عمومی نیست. برای پدر و مادر است. والدین معمولاً می‌توانند به سرعت مشکل را حل کنند. تنها کافی است خود را از معادله‌ای که آن‌ها را مسئول لباس پوشیدن کودک می‌کند خارج کنند و مسئولیت را به عهدهٔ کودک بگذارند.

## چانه زدن و مذاکره

ناتان ۱۳ ساله می‌داند که شنبه‌ها قبل از هر کاری باید چمن را علف چینی کند؛ اما او تصمیم می‌گیرد با دوستش بیرون برود و به والدین بگوید که فراموش کرده است. در حالی که ناتان از در خارج می‌شود، مادرش یادآوری می‌کند «فراموش نکن که قبل از رفتن علف چمن را بچینی.»

ناتان می‌پرسد «اما مادر، واقعاً مجبورم این کار را بکنم؟ علف‌ها آنقدر بلند نشده‌اند.»

مادر یادآوری می‌کند «تو قرار بود هفته پیش این کار را بکنی، اما این کار را نکردی. یادت میاد؟ قول دادی امروز این کار را انجام دهی.»

ناتان می‌پرسد «چرا نباید امروز بعد از ظهر این کار را بکنم؟ این بار حتماً این کار را می‌کنم. قول می‌دهم.»

مادر می‌گوید «اگر پیش از ظهر این کار را تمام کنی می‌توانی تمام روز را با دوستانت باشی بدون این که فکرت جای دیگری باشد.»

ناتان شکایت کنان می‌گوید «اما نمی‌خواهم پیش از ظهر این کار را بکنم. چرا ما نمی‌توانیم با هم توافق کنیم؟ بعد از ظهر چمن جلوی منزل را علف چینی می‌کنم، فردا چمن پشتی را می‌چینم. قول می‌دهم.» ناتان احساس می‌کند مادرش در حال تسلیم شدن است.

مادر با حالت تسلیم می‌گوید «خیلی خوب، اما اجازه نمی‌دهم هر بار این طور رفتار کنی. می‌فهمی؟»

ناتان می‌گوید «می‌فهمم.»

آنچه واقعاً ناتان فهمیده این است که قانون مادر این است که چمن‌زنی شنبه‌ها

چیزی است که می‌توان بر سر آن چانه زد. برای بچه‌ها، به ویژه بچه‌های کله‌شق، قابل مذاکره بودن یعنی اختیاری بودن. فکر می‌کنید بار دیگر که ناتان حس کند دوست ندارد چمن‌ها را بچیند چه اتفاقی می‌افتد؟ والدینی که به‌طور منظم بر سر مرزهای خود با بچه‌ها چانه می‌زنند از بچه‌ها دعوت می‌کنند قوانین آن‌ها را مورد آزمایش قرار داده و در آن تجدید نظر کنند.

## بحث و منازعه

رابرت چهار ساله از جمع کردن وسایل خود متنفراست. می‌توانید واکنش او را هنگامی که مادر بگوید «حالا اسباب بازی هایت را جمع کن و برو بخواب»، حدس بزنید.

او بهانه می‌آورد «نمی‌خوام، من خسته‌ام.»

مادر می‌گوید «اطمینان دارم که خسته‌ای، ولی قانون را که می‌دانی. این وظیفهٔ شماست که بعد از بازی، اسباب بازی هایت را جمع کنی.»

رابرت مقابله می‌کند «برخی اوقات خودتان هم وسایلتان را جمع نمی‌کنید. نمی‌دانم چرا من باید وسایلم را جمع کنم در حالی که خودت وسایلت را جمع نمی‌کنی.»

مادر می‌گوید «می‌دانی که این درست نیست. من همیشه وسایلم را جمع می‌کنم.»

رابرت می‌گوید «وسایل خیاطی را که جمع نمی‌کنی.»

مادر پاسخ می‌دهد «من کاری به این کارها ندارم، لطفاً اسباب بازی هایت را جمع کن. کاری را که از تو خواستم انجام بده.»

رابرت اعتراض می‌کند «منصفانه نیست!»

مادرش می‌گوید «به حد کافی با من بحث کردی، مرد جوان! قانون را می‌دانی. حالا آن را اجرا کن.»

رابرت پاتک می‌زند «این قوانین احمقانهٔ شماست.»

مادر با بحث کردن در مورد قوانین چه پیامی به رابرت می‌دهد؟ در زمان بحث و مشاجره چه چیزی اتفاق نمی‌افتد؟ البته، رابرت چیزی دستگیرش نمی‌شود. این اتفاق تا پایان مشاجره نمی‌افتد، و برخی بحث‌ها می‌توانند برای مدتی ادامه یابند.

با شرکت کردن در یک بحث برابر با پسر کوچکش، او در واقع این پیام را به پسرش می‌دهد که قوانین و مقررات قابل بحث هستند. او رابرت را به یک جنگ قدرت دعوت می‌کند و به او فرصت می‌دهد قابل بحث بودن قانون و مرزهای او را مورد آزمایش قرار دهد.

## دادن رشوه و جایزهٔ ویژه

راه رفتن در پیاده‌رو برای مادر جاستین و تینا یک کابوس بود. هر وقت او دوقلوهای شش ساله‌اش را به گردش می‌برد آن‌ها مرتب چیزهایی می‌خواستند، و اگر به خواست آن‌ها توجه نمی‌شد بنای بداخلاقی و گریه زاری را می‌گذاشتند. یک همسایهٔ کارکشته توصیه کرد به آن‌ها رشوه داده شود.

مادر با خود گفت شاید حق با او باشد. روز بعد پیش از این‌که بازار بروند، او به بچه‌ها پیشنهاد کرد «اگر اذیت نکنید و ساکت باشید، برای هر یک از شما یک اسباب بازی می‌خرم.»

بچه‌ها پیشنهاد را پسندیدند. در برابر حیرت مادر، آن‌ها بدون هیچ مشکلی به بازار رفتند و برگشتند. اوه خدای من! واقعاً مؤثر بود!

آن هفته او دو بار دیگر بیرون رفت. هر بار، او به بچه‌ها اسباب بازی رشوه داد و هر بار، بچه‌ها همکاری کردند. تا پایان ماه، مادر تقریباً ۷۰ دلار برای اسباب بازی‌های تازه خرج کرده بود. او عاقلانه بودن روش خود را مورد تردید قرار می‌دهد.

با خود گفت وقتی من بچه بودم کسی چیزی به من نداد تا همکاری کنم. او هرچه بیشتر در این مورد فکر کرد، بیشتر ناراحت و خشمگین شد.

بار دیگر که قصد داشت به بازار برود، در اتوموبیل به بچه‌ها خاطرنشان کرد «هی بچه‌ها شما به من نشان دادید که می‌توانید همکاری کنید. لازم نیست دیگر برایتان اسباب بازی بخرم تا کاری را که باید بکنید از شما انتظار داشته باشم.»

تینا اعتراض می‌کند. جاستین موافق است «این منصفانه نیست!»

او تهدید می‌کند «اگر اسباب بازی نخری، ما همکاری نمی‌کنیم.» این هنگامی است که مادر می‌فهمد پیامی نادرست به آن‌ها داده است.

هنگامی که والدین در برابر همکاری رشوه یا جایزه‌ای ویژه به کودک می‌دهند، آنچه در واقع می‌گویند این است که همکاری اختیاری است و به دریافت چیزی بستگی دارد. اغلب، به‌محض توقف رشوه، همکاری رخت برمی‌بندد.

## ناهماهنگی میان والدین

اگر مادر بگوید «قبل از این‌که برای بازی بیرون بروی وسایلت را جمع کن» و پدر بگوید «بگذار برود. دوستانش منتظر او هستند.» و حتی در را برای فرزندش باز کند، کودک در مورد قوانینی که انتظار می‌رود از آن‌ها اطاعت کند، چه پیامی دریافت خواهد کرد؟

در عمل، دو مجموعه از قوانین در حال عمل هستند. قانون مادر می‌گوید «لطفاً کارت را انجام بده» و قانون پدر می‌گوید «مجبور نیستی این کار را بکنی.» کدام قانون ارجحیت دارد؟ بله، در این مورد قانون پدر مقدم است، زیرا موافق خواستهٔ کودک کله‌شق است.

بار دیگر که از کودک خواسته شود اسباب بازی‌هایش را جمع کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمالا او آزمایش می‌کند تا ببیند آیا قانون برقرار است یا خیر. اگر مادر این را بخواهد، احتمالاً کودک می‌گوید «پدر می‌گوید مجبور نیستم.» و اگر پدر این را بخواهد، احتمالاً کودک می‌گوید «اما خودتان گفتید که مجبور نیستم.» در هر دو حالت، عدم هماهنگی میان والدین همه چیز را برای کشمکش و مشاجره آماده می‌کند.

## مرزهای محکم: هنگامی که «نه» واقعاً یعنی نه

مگی پنج ساله در صف صندوق فروشگاه ایستاده‌اند. مگی یک شیرینی برمی‌دارد و نگاهی به مادر می‌اندازد.

مادر می‌گوید «بگذار سر جایش، مگی. می‌دانی در مورد این کارها چه چیزی به تو گفتم.»

مگی اصرار می‌کند «خواهش می‌کنم. همین یک بار»

مادر قاطعانه می‌گوید «نه، لطفا بگذار سر جایش.»

مگی تصمیم می‌گیرد برگ برنده خود را رو کند. گریه می‌کند.

مادر مگی به خانم فروشنده می‌گوید «ببخشید، چند دقیقهٔ دیگر برمی‌گردم.» او دست دختر گریان خود را می‌گیرد، او را در آغوش می‌گیرد و او را به سوی اتوموبیل می‌برد. نه فریاد می‌زند. نه جیغ می‌زند و نه خشمگین شده و تهدید می‌کند. نه یک سخنرانی عصبی می‌کند. و تسلیم نمی‌شود. پس از پنج دقیقه گریه کردن و اشک ریختن، مگی آرامش خود را باز می‌یابد.

مادرش می‌پرسد «حاضری به منزل برگردیم.» مگی سرش را تکان می‌دهد.

آن‌ها به فروشگاه برمی‌گردند، بهای اجناس خریداری شده را می‌پردازند و آن‌جا را ترک می‌کنند.




پاتریک هشت ساله نیز هنگامی که تصمیم می‌گیرد درخواست پدرش را مبنی بر این که سر میز سوت نزند مورد آزمایش قرار دهد، با یک پیام محکم روبرو می‌شود. یک روز صبح سر میز صبحانه، پاتریک یک سوت کوچک- که به عنوان جایزه در پاکت سرآل قرار داده شده بود، می‌یابد. او سوت را از پاکت خارج می‌کند، آن را بر لبانش می‌گذارد و چند بار در آن می‌دمد تا مطمئن شود که کار می‌کند. سوت به‌خوبی کار می‌کند. برادرانش دست‌ها را روی گوششان می‌گذارند و با فریاد از او می‌خواهند که سوت نزند. پاتریک از آشوبی که برپا کرده است لذت می‌برد و به سوت زدن ادامه می‌دهد.

هنگامی که پدر وارد اتاق می‌شود، از ماجرا اطلاع می‌یابد. او با لحنی جدی می‌گوید «پاتریک لطفاً در منزل توی این سوت فوت نکن. این اسباب بازی برای بیرون از منزل است.»

پاتریک با بی اعتنایی نگاهی به پدر می‌اندازد اما موافقت کرده و سوت را زمین می‌گذارد. به محض خارج شدن پدر از اتاق، آن را برداشته و بی‌اعتنا به دیگران چند بار سوت می‌زند. پدرش به اتاق برمی‌گردد و بدون هیچ توضیحی، سوت را از دست پاتریک می‌گیرد.

**STOP**

**نمونه‌هایی از پیام‌های کلامی مؤثر (مرزهای محکم)**

- «همین حالا سوت زدن را متوقف کن.»
- «ما در اتاق نشیمن بستنی یخی نمی‌خوریم.»
- «قبل از بیرون رفتن اسباب بازی هایت را جمع کن.»
- «تا ساعت ۵:۳۰ باید منزل باشی.»
- «می‌توانی طبق مقررات بازی کنی یا یک بازی دیگر را انتخاب کنی.»
- «اگر در منزل توپ بازی کنی، توپ را از تو می‌گیرم.»
- «صدای تلویزیون را کم کن یا خاموشش می‌کنم.»
- «اگر غذایت را نخوری، سفره را جمع می‌کنم.»

پدر پاتریک و مادر مگی برای بیان انتظارات و قوانین خود از مرزهای محکم استفاده می‌کنند. واژه‌های آن‌ها بیان کنندهٔ «ایست» بوده و رفتارشان نیز همین پیام را در بر دارد. هر دو کودک پیامی بسیار روشن دریافت می‌کنند. در هر دو مورد، اطاعت به عنوان یک امر ضروری بیان می‌شود و انتظار اطاعت کردن را نیز دارند. هر دو کودک داده‌هایی را که برای یک انتخاب دقیق نیاز دارند، دریافت کرده‌اند.

مرزهای محکم، پیامی روشن در مورد قوانین و انتظارات ما به کودکان ارسال می‌کند. بچه‌ها می‌فهمند که منظور ما همان چیزی است که بر زبان آورده‌ایم، زیرا آن را تجربه می‌کنند. واژه‌ها برابر با عمل هستند. آن‌ها یاد می‌گیرند که به‌طور جدی به سخنان ما توجه کنند، کمتر آزمایش کنند و بیشتر آنچه را که از آن‌ها خواسته شده اجرا کنند. نتیجه ارتباط بهتر و روشن‌تر، آزمایش کمتر و مبارزهٔ قدرت کمتری است.

**STOP**

**نمونه‌های پیام‌های عملی مؤثر**
**(مرزهای محکم)**

- استفاده از مهلت و عواقب کار برای بچهٔ خاطی.
- بستنی یخی را از دست بچه‌ای که آن را در اتاق نشیمن می‌خورد، بگیرید.
- به دنبال هر بار عدم اطاعت، به مدت سه یا چهار روز اسباب بازی ها را از کودک بگیرید.
- اگر کودک ساعت ۵:۳۰ به منزل برنگردد، چند روز ساعت برگشت به منزل را ۴:۳۰ تعیین کنید.
- اگر کودک طبق مقررات بازی نکرد، اجازه ندهید در آن بازی شرکت کند.
- اگر کودک نپذیرفت که صدای تلویزیون را کم کند، آن را خاموش کنید.
- اگر کودک به توپ بازی در منزل ادامه داد، بقیهٔ روز او را از بازی با توپ محروم کنید.
- اگر بر اثر بی احتیاطی اسباب بازی خراب شد، آن را جایگزین نکنید.

مرزهای محکم، تضمین کنندهٔ زندگی بهتر با یک کودک کله‌شق است.

## خلاصهٔ فصل

مرزها دو شکل اساسی دارند: محکم و نرم (به جدول ۵ نگاه کنید). مرزهای محکم (هنگامی که نه یعنی نه) پیام‌هایی بسیار مؤثرند زیرا جدی بودن را در خود دارند و به بچه‌ها محدوده‌ای را نشان می‌دهند که خود در جستجوی آن هستند. کودکانی که با مرزهای محکم تربیت می‌شوند کمتر دست به آزمایش می‌زنند، زیرا می‌دانند که والدین از آن‌ها انتظار اطاعت دارند و در این خواسته جدی هستند.

**مرزهای محکم تضمین کنندهٔ زندگی خوب با بچه‌های کله‌شق است.**

مرزهای نرم (هنگامی که نه یعنی آری، شاید، یا ممکن است)، در حرف قانون هستند، نه در عمل. این مرزها اشکال مختلف دارند، اما همهٔ آن‌ها دعوتی برای آزمایش بیشتر و مقاومت هستند، زیرا کودکان می‌کوشند مشخص کنند که چه چیزی ضروری است و والدین انتظار چه چیزی را دارند. مرزهای نرم مجوزی برای آزمایش و جنگ قدرت با بچه‌های کله‌شق هستند.

جدول ۵- مقایسهٔمرزهای نرم و محکم

| | مرزهای محکم | مرزهای نرم |
|---|---|---|
| ویژگی‌ها | ▪ از نظر رفتاری به شکلی روشن، مستقیم و مطلق بیان می‌شوند.<br>▪ گفته‌ها با عمل مناسب پشتیبانی می‌شوند.<br>▪ اطاعت ضروری است و انتظار می‌رود.<br>▪ اطلاعات لازم برای انتخاب قابل قبول و همکاری به بچه‌ها می‌دهد.<br>▪ می‌توان روی آن حساب کرد. | ▪ به شکل مبهم و «پیام مخلوط بیان می‌شود.<br>▪ عمل پشتیبانی کنندهٔ گفته‌ها نیست.<br>▪ اطاعت اختیاری است، نه اجباری.<br>▪ برای انتخاب قابل قبول اطلاعاتی به کودک نمی‌دهد.<br>▪ فاقد اعتبار است. |
| نتایج قابل پیش‌بینی | ▪ همکاری.<br>▪ کاهش دفعات آزمایش.<br>▪ درک روشن از قوانینی که انتظار می‌رود.<br>توجه جدی به سخنان والدین. | ▪ مقاومت.<br>▪ افزایش آزمایش مرزها.<br>▪ بدتر شدن رفتار نادرست.<br>▪ نادیده گرفتن و نشنیدن سخنان والدین. |
| آنچه کودک می‌آموزد | ▪ نه، یعنی نه.<br>▪ از من انتظار می‌رود و باید از قوانین پیروی کنم.<br>▪ قانون برای همه است.<br>▪ من مسئول رفتار خود هستم.<br>▪ هرچه والدین بگویند، همان را می‌خواهند. | ▪ نه، یعنی شاید، برخی اوقات، ممکن است.<br>▪ انتظار ندارند از قوانین پیروی کنم.<br>▪ قانون برای دیگران است، نه من.<br>▪ من قانون خودم را دارم و هر کاری بخواهم، می‌کنم.<br>▪ والدین چیزی که می‌گویند را نمی‌خواهند.<br>▪ والدین مسئول رفتار من هستند. |

## فصل پنجم

# نمایش خانوادگی[1]

اگر در مورد کودک کله‌شق خود از مرزهایی بی‌اثر یا مبهم استفاده کنید، بدون شک نمایش ویژه‌ای برای خود ایجاد کرده‌اید که در یک محیط پر کشمکش بارها و بارها تکرار خواهد شد. نمایش خانوادگی اشکال مختلف دارد. نوع آسان‌گیر آن واژه‌ای و طولانی است؛ نوع تنبیهی آن با خشم و ناراحتی همراه است؛ نوع مخلوط یا ترکیبی آن کمی از هر دو را با یکدیگر مخلوط کرده است. مهم نیست که کدامیک از این اشکال را داشته باشد، همهٔ این نمایش‌ها کوشش‌هایی غیر مؤثر برای تعیین مرزها و وادار کردن کودکان به همکاری است.

این الگوهای بی‌اثر آموخته شده برای حل مشکل به بدتر شدن رفتار نادرست و جنگ قدرت منجر می‌شود. با گذشت زمان، این نمایش عادتی چنان آشنا و جا افتاده می‌شود که اعضای خانواده آن را راهی طبیعی برای ارتباط با یکدیگر می‌شناسند. آن‌ها حتی از شرکت در این نمایش آگاهی ندارند.

خانواده‌هایی نظیر خانواده‌ای که ما در این فصل بررسی می‌کنیم، می‌توانند به آسانی در این الگوهای مخرب ارتباطی درگیر شوند. بدون آگاهی و مهارت‌های تازه،

---

۱. Family Dance (حرکات تکراری و دارای ریتم یکنواخت که پس از مدتی به صورت عادت درمی‌آید. دور باطلی است که همواره تکرار می‌شود.)

آن‌ها گزینه‌ای غیر از ادامه دادن به این نمایش- که آن را به خوبی می‌شناسند- ندارند. آگاهی اولین گام برای آزاد شدن از این وضعیت است.

اگر فکر می‌کنید در چنین نمایشی درگیر شده‌اید، این فصل به شما کمک می‌کند بتوانید خود را رها کنید. شما می‌آموزید که نمایش شما چگونه آغاز می‌شود، چگونه پایان می‌یابد و چه چیزی موجب ادامه یافتن این نمایش می‌شود. مهم‌ترین موضوع این است که آگاهی لازم را برای خارج شدن از این دایره و دست یافتن به روش‌هایی مؤثر تر ارتباطی و حل مشکلات را کسب کنید.

## بچه‌ها از این نمایش چه چیزی به دست می‌آورند؟

تصور کنید که پنج سال دارید. نمی‌توانید ساعت را بخوانید و وقت را بگویید. اجازه ندارید بیشتر از یک کوچه از منزل خود دور شوید، اما هر بار که والدین از شما می‌خواهند اسباب بازی هایتان را جمع کنید اعتراض و شکایت می‌کنید و والدین‌تان وارد نمایش می‌شوند. آن‌ها خواهش می‌کنند، وعده می‌دهند، اخطار می‌دهند و یادآوری می‌کنند، دلیل می‌آورند و توضیح می‌دهند و اگر به مقاومت ادامه دهید، فریاد می‌زنند و تهدید می‌کنند که اسباب بازی ها را از شما خواهند گرفت و برای مدتی اجازهٔ بازی به شما نمی‌دهند.

به خودتان می‌گویید بازهم شروع کرد! فکر می‌کنم دیگر خسته شده‌اند! ناراحتی زیاد است، اما شما با توجه به تجارب گذشته می‌دانید که هیچ کدام از تهدیدها را عملی نمی‌کنند. حتی اگر تهدید ها را عملی کنند، ارزشش را دارد.

اگر بدانید که تنها با مقاومت در برابر یک درخواست بتوانید چنین هیجان و سرگرمی ایجاد کنید، فکر می‌کنید چه احساسی داشته باشید؟ نیرومند هستید؟ حتماً. کنترل را در دست دارید؟ اختیار دارید! سرگرم شده‌اید؟ بازهم حق با شماست.

**صرف نظر از نوع نمایشی که در آن درگیر هستید، همهٔ این نمایش‌ها کوشش‌هایی غیر مؤثر برای تعیین مرزها و وادار کردن کودکان به همکاری است. این الگوهای آموخته شده به بدتر شدن رفتار نادرست، کشمکش و جنگ قدرت می‌انجامد.**

این نمایش برای کودکان یک نمایش سرگرم کننده است، یک سرگرمی زنده. بچه‌ها تهیه کننده و کارگردان این نمایشنامه هستند و والدین آن‌ها بازیگران این نمایشنامه هستند. سناریو کاملاً تمرین شده است. هر یک سهم خود را در این نمایش می‌شناسد. در هر یک از شرایط پر کشمکش این نمایشنامه بارها و بارها اجرا می‌شود.

**نمایش خانوادگی مانند نمایشنامه‌ای سرگرم کننده برای کودکان است، یک نمایشنامهٔ زنده.**

از نظر افراد حرفه‌ای مانند من، نمایش خانوادگی اشتباهاتی است که والدین در گفتار یا کردار، اغلب به‌طور ناخودآگاه، مرتکب می‌شوند که رفتار ناخواستهٔ کودکان را تشویق کرده و به آن پاداش می‌دهد. نمایش خانوادگی دو نوع پاداش به کودکان می‌دهد. اولین پاداش این است که آن‌ها راه خود را بروند، یعنی در جنگ قدرت پیروز شوند. اگر پنج ساله باشید و نخواهید اسباب بازی‌هایتان را جمع کنید، وادار کردن پدر یا مادر به انجام این کار، پیروزی بزرگی است. حتی اگر آن‌ها این کار را نکنند نوعی سرگرمی ایجاد کرده‌اید که ما را به دومین پاداش می‌رساند. دومین پاداش برای کودک، توجه کردن منفی، قدرت و کنترلی است که آن‌ها را قادر به وارد کردن والدین در نمایش می‌کند. جریان این نمایش خود یک جایزه است.

اگر مرتب برای کودکانتان نمایشنامه اجرا کنید، در این دایرهٔ معیوب دادن پاداش‌های ناخواسته به رفتارهای نادرست- که سعی در متوقف کردن آن‌ها دارید- درگیر می‌شوید. احتمالاً این الگو تغییر نخواهد کرد مگر این که نسبت به این جایزه دادن ها آگاه شوید و بدانید که این کار شما موجب ادامهٔ رفتار نادرست خواهد شد. متوقف کردن این نمایش وظیفهٔ شماست. آگاهی، اولین گام است. بیایید ببینیم چگونه یک زوج نمایش خود را تشخیص دادند.

**اگر مرتب به ساز بچه‌ها برقصید، احتمالا در دایرهٔ معیوب پاداش دادن به رفتار نادرست آن‌ها- که سعی دارید متوقف کنید- درگیر می‌شوید.**

## یک نمایش آسان‌گیرانه

مارک و شری والدین دو کودک: جاستین شش ساله و بروک نه ساله هستند.

منزل آن‌ها جای شلوغی است. والدین تمام وقت بیرون از منزل کار می‌کنند و بچه‌ها در فعالیت‌های فوق برنامه زیادی شرکت دارند. والدین این بچه ها به این دلیل برای مشاوره آمده بودند که احساس می‌کردند در اثر مقاومت جاستین و داد و فریادهایی که در منزل آن‌ها برپاست، از پا درآمده‌اند.

شری شکایت کنان گفت «اولین پاسخ جاستین به همه چیز «نه» است. اگر ما به او نه بگوییم با ما بحث می‌کند. تا به خودمان بیاییم سر او داد می‌زنیم، او هم سر ما داد می‌کشد و خواهر او نیز سر همهٔ ما داد می‌زند که بس کنیم. آیا این رفتار طبیعی است؟ او ما را دیوانه کرده است. نمی‌دانم تا چه وقت می‌توانم آن را تحمل کنم؟»

مایک نیز به همان اندازه احساس ناامیدی می‌کند. «تلاش می‌کنیم در مورد جاستین منصف و منطقی باشیم، اما او دست بالا را می‌گیرد و با بی‌احترامی ما را تهدید می‌کند. در خانهٔ ما همیشه غوغا برپاست. واقعاً نمی‌دانم با او چکار کنیم.»

مایک و شری این را نمی‌دانستند، اما دیرزمانی بود که با جاستین وارد نمایش شده بودند. آن‌ها در دایره معیوبی درگیر شده بودند که کشمکش ها و جنگ قدرت را مدام بدتر می‌کرد و این امر آن‌ها را فرسوده و ناامید کرده بود. اولین کار من این بود که آن‌ها را با خلق و خوی افراد آشنا کنم. ما سنجش خلق و خو را برای هریک از اعضای خانواده انجام دادیم.

سنجش خلق و خوی جاستین مانند بسیاری از کودکان کله‌شق بود. او در زمینهٔ مقاومت منفی، واکنش پذیری و شدت واکنش امتیاز زیادی به دست آورد. خواهرش بروک کودکی سازگار به نظر می‌رسید و مشکلی نداشت. تمایل درونی او خشنود کردن والدین و همکاری با آن‌ها بود. سنجش خلق و خوی مایک مانند بروک بود، در حالی که شری مانند جاستین کله‌شق، با شدت عمل و واکنش پذیر می‌نمود.

سنجش خلق و خوی آن‌ها در مورد سازوکار خانوادهٔ آن‌ها سرنخ‌هایی به دست می‌داد. می‌توانستم بفهمم چرا برای مایک شناخت و درک جاستین تا این حد دشوار است. خلق و خوی آن‌ها بسیار تفاوت داشت. در شرایط کشمکش، تمایل درونی مایک همکاری بود. او به دلایل به خوبی پاسخ می‌داد و کوشش می‌کرد به راه‌حلی قابل قبول برای هر دو طرف دست یابد. از طرف دیگر، تمایل جاستین این است که

همه چیز به نفع خودش باشد و برای تحقق بخشیدن به این امر، هر نوع کار افراطی می‌کرد. اگر منطق جاستین را از آنچه که می‌خواست دور می‌کرد، او تمایل کمی به منطقی بودن داشت.

همچنین می‌توانستم درک کنم چرا واکنش شری در مقابل جاستین تا این حد شدید بود. خلق و خوی آن‌ها شباهت زیادی به یکدیگر داشت. هر دو واکنش پذیر و با شدت عمل بودند. در شرایط کشمکش، آن‌ها مانند دو ذرّهٔ هم‌نام یکدیگر را دفع می‌کردند. هر دو مایل بودند که بر دیگری مسلط باشند. من یافته‌هایم را با مایک و شری درمیان گذاشتم.

کار بعدی من این بود که نشان دهم روش‌های هدایت گری آن‌ها تا چه حدی با خلق و خو و نیز شیوه‌های یادگیری جاستین هماهنگی دارد. از آن‌ها خواستم که یکی از رفتارهای نادرست جاستین را نمونه بیاورند و به صورت گام به گام شرح دهند که در صورت رفتار نادرست جاستین آن‌ها دقیقاً چه می‌گویند و چکار می‌کنند. هر دو والد بلادرنگ تأیید کردند که مقاومت صبحگاهی جاستین سخت ترین اوقات روز آن هاست. هر روز با گفتگویی دردناک آغاز می‌شود.

من گفتم «بسیار خوب، بگویید که صبح ها هنگامی که از جاستین می‌خواهید برای رفتن به مدرسه آماده شود، چه اتفاقی می‌افتد.»

شری سخن را آغاز کرد. در حالی که او کارهای صبح را شرح می‌داد، من هر یک از مراحل را به صورت نموداری از کنش‌ها ترسیم می‌کردم. نمودارهای بصری به والدین کمک می‌کند بهتر بتوانند با نمایشی که به آن مشغول هستند آشنا شوند. هنگامی که شری شرح ماجرا را به پایان رساند، چند دقیقه به این نمودار نگاه کردیم (نمودار ۱-۵ را نگاه کنید). هنگامی که شری متوجه طولانی شدن نمودار گردید چشمانش از تعجب گرد شده بود. او با شگفتی گفت «آه خدای من! تنها نگاه کردن به نمودار مرا خسته می‌کند. من تمام طول روز این کارها را می‌کردم!»

من عنوانی را که او انتخاب کرده بود به نمودار دادم و گفتم «آری، طولانی است، یک نمایش طولانی و خسته کننده. می‌توانم درک کنم چرا تا این حد درمانده شده‌ای.»

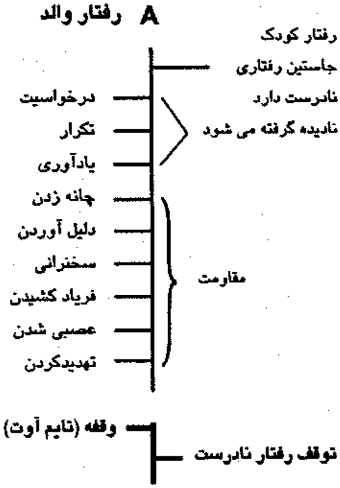
برای بسیاری از والدین، نمایش‌های خانوادگی مانند اندوختن کوپن استرس است. آن‌ها مقدار زیادی از این کوپن[1] جمع‌آوری می‌کنند شاید جایزه‌ای نصیب آن‌ها شود: سردرد، ناراحتی معده، افسردگی و انواع گرفتاری‌ها. شری مدت‌های مدید کوپن جمع کرده بود.

نمودار او سرراست و آشکار بود. از لحظه‌ای که او دخالت می‌کند تا زمانی که نمودار به پایان می‌رسد، او اشکال مختلف تشویق را مورد استفاده قرار می‌دهد اما هیچ یک از آن‌ها رفتار نادرست جاستین را متوقف نمی‌کند. مطابق معمول او با تکرار و یادآوری شروع می‌کند اما درخواست های او نادیده گرفته می‌شوند. بعد، او از روش‌های چانه‌زدن، دلیل آوردن، و سخنرانی استفاده می‌کند که نتایجی دارند. مقاومت جاستین ادامه می‌یابد.

او هرچه بیشتر صحبت می‌کند، عصبی تر می‌شود، سخنرانی به فریاد زدن تبدیل می‌شود و چانه‌زنی به تهدید کردن می‌انجامد. هنگامی که شری به نقطهٔ جوش می‌رسد، جاستین را به اتاقش می‌فرستد تا لباس هایش را بپوشد و به او می‌گوید اگر زود آماده نشود باید ۷:۴۵ بدون صبحانه از خانه خارج شود. معمولاً در این نقطه رفتار نادرست جاستین متوقف می‌شود. اگر او به موقع حاضر شود، صبحانه می‌خورد. اگر حاضر نشود، او در حالی که کیسه‌ای پر از نان تُست و سرآل منزل را ترک می‌کند.

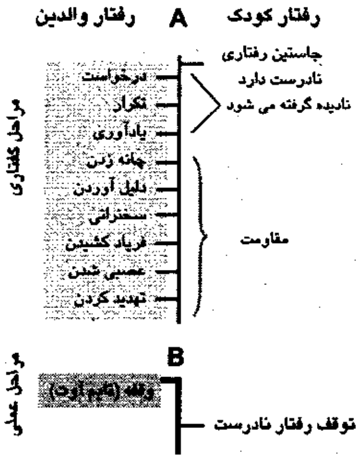
---

۱. منظور کوپن دریافت کالا (کالا برگ) وطنی نیست!، بلکه کوپن‌هایی است که در بسته‌بندی کالا قرار می‌دهند، سپس با قرعه کشی به خریداران (مشتری) جوایزی تعلق گیرد– مترجم.




تصویر ۱–۵ نمودار شری

در حالی که آن‌ها به من نگاه می‌کردند، دایره‌ای دور مراحلی که او فقط حرف زده بود کشیدم. من این دایره را «مراحل کلامی» نامیدم. این دایره تقریباً بخشی بزرگ از نمودار را پوشانده بود. سپس یک مستطیل دور واژهٔ تایم‌آوت (تنفس) رسم کردم و آن را «مرحلهٔ عملی» نامیدم. این مستطیل بخشی بسیار کوچک از نمودار را به خود اختصاص داد (نمودار ۲–۵ را نگاه کنید).




**تصویر ۲- ۵ نمودار شری: مراحل کلامی و عملی مشخص شده‌اند.**

من توضیح دادم «میان نقاط A و B شما روش‌های بسیار متفاوتی برای وادار کردن جاستین به همکاری بکار بردید. کدام روش توانست رفتار جاستین را متوقف نماید؟» چشمان شری به مستطیل انتهای نمودار دوخته شد. الگو مشخص بود. او بیشتر وقت و انرژی خود را صرف کارهایی می‌کند که اثری ندارند.

من آنچه را که نمودار به ما می‌گفت خلاصه کردم: «از اولین درخواست شما در نقطه A تا آخرین گام در نقطه B جاستین به شدت در برابر سخنان شما مقاومت می‌کند و می‌خواهد بداند چقدر می‌تواند پیشروی کند. هر اندازه مقاومت او بیشتر باشد، شما بیشتر حرف می‌زنید و عصبی تر می‌شوید. هنگامی که سرانجام به نقطه جوش رسیدید، با برداشتن گام عملی به نمایشی که آغاز کرده بودید پایان می‌دهید.»

شری سرش را تکان داد.

پرسیدم «در چه مرحله‌ای پیام شما روشن می‌شود؟»

او به گام عملی نمودار اشاره کرد.

گفتم «دقیقاً. این زمانی است که رفتار نادرست متوقف شده و همکاری آغاز می‌شود. این همان مرز محکمی است که جاستین در جستجوی آن بود. وقتی به این

نقطه برسید همه چیز بهتر می‌شود.»

شری متوجه نکته‌ای که می‌خواستم بگویم شده بود. او می‌توانست ببیند که روش‌های تربیتی او هماهنگی ضعیفی با خلق و خو و شیوه‌های یادگیری پسر کله‌شق او داشت. چهرهٔ شری نشانه‌هایی از آسودگی نشان داد.

بعد، از شری خواستم که منشأ نمایش خود را کشف کند. از او خواستم بگوید که هنگامی که به عنوان یک کودک رفتاری نادرست داشت والدین او چکار می‌کردند. در حالی که او روش‌های والدین خود را شرح می‌داد، من نمودار کنش‌های آن‌ها را ترسیم کردم و نمودارها را کنار یکدیگر قرار دادم. صحبت‌های شری پایان گرفت و من به او فرصتی دادم تا نگاهی به نمودارها بیندازد. او شگفت زده شده بود.

شری با تعجب گفت «من معتقد بودم که انضباط من متفاوت از والدینم بوده است.» اما نمودارها داستان دیگری داشتند. غیر از قسمت پایانی، نمودارهای آن‌ها تقریباً یکسان بود. شری نمایش خود را با ایجاد یک وقفه (تایم‌آوت) پایان داده بود، در حالی که والدین او با تنبیه بدنی آن را خاتمه داده بودند. او به همان نمایش ولی با پایانی متفاوت مشغول بود.

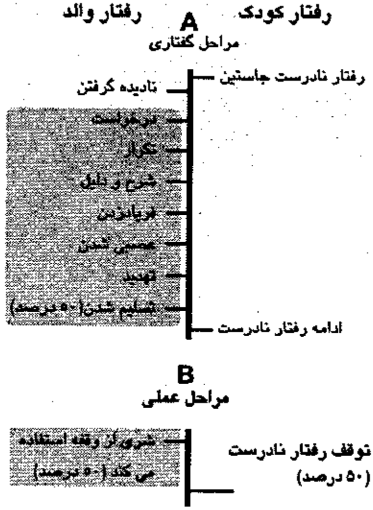
بسیاری از والدین از این‌که چقدر روش‌های تربیتی آن‌ها شبیه روش‌های والدین آن‌هاست تعجب می‌کنند. برخی، مانند شری سعی می‌کنند آنچه را که در روش‌های والدین خود اشتباه می‌دانند اصلاح کنند. اگر آن‌ها تصور کنند که والدین آن‌ها بیش از حد خشن بوده‌اند، سعی می‌کنند نرم تر شوند تا خشونت آن‌ها را جبران کنند. و اگر نظرشان این باشد که والدین آن‌ها بیش از حد نرم بوده‌اند، کمی خشن تر عمل می‌کنند تا نرمی آن‌ها را جبران کنند. بسیاری از اوقات، آن‌ها همان شیوهٔ نمایش و نمایش را اجرا می‌کنند که پایانی متفاوت دارد و آن را به فرزندان خود انتقال می‌دهند.

حالا وقت آشنایی با نمایش مایک بود. از او خواستم شرح دهد که چگونه مقاومت صبحگاهی جاستین را اداره می‌کند. در حالی که او کارهای خود را شرح می‌داد، من کنش‌ها را به صورت نمودار ترسیم کردم (نمودار ۳-۵ را نگاه کنید). هنگامی که نمودار او کامل شد، برای لحظه‌ای درنگ کردم تا همهٔ ما بتوانیم آن را ببینیم.

پرسیدم «آیا این نمایش آشنا نیست؟»

مایک پاسخ داد «مسلماً آشناست، احتمالا من هزار بار درگیر این نمایش بوده‌ام. همهٔ مراحل آن را ازبر هستم.»

در نگاه اول، نمودار مایک یک نمایش ترکیبی است، اما فقدان مرحلهٔ عملی ویژگی بارز آن است. او به نمایشی آسان‌گیرانه مشغول بود که ویژگی‌های ترکیبی داشت. نمایش او از صدای بلند، خشم و ناراحتی مایه می‌گرفت، اما اصولاً همه‌اش حرف بود و عملی همراه نداشت.




تصویر ۳- ۵ نمودار مایک

معمولا مایک با نادیده گرفتن رفتار نادرست جاستین شروع می‌کند تا از روبرو شدن با او بپرهیزد. این مؤثر نیست. پس از چند دقیقه مایک طاقتش را از دست می‌دهد و با لحنی عصبانی اولین درخواست خود را مطرح می‌کند و جاستین بلادرنگ آن را نادیده می‌گیرد. بعد، او می‌کوشد درخواست خود را تکرار و یادآوری کند، سپس دلیل می‌آورد و توضیح می‌دهد، جاستین همچنان آن‌ها را نادیده می‌گیرد.

در این هنگام مایک شکیبایی خود را از دست می‌دهد. او به سرزنش جاستین می‌پردازد، فریاد می‌زند و تهدید می‌کند؛ اما جاستین تحت تأثیر هیچ یک از این‌ها

قرار نمی‌گیرد. او پافشاری می‌کند و متقابلاً فریاد می‌زند.

حدود نیمی از زمان مصرف شده سپری می‌شود تا صداها بلند تر شود، در این هنگام شری وارد می‌شود و جاستین را به اتاقش می‌فرستد، عملی که رفتار نادرست را متوقف می‌کند. دیگر اوقات، مایک با ناامیدی و خسته از معرکه دور می‌شود. جاستین با کشاندن مایک به نمایش، بزرگ‌ترین پاداش را به دست می‌آورد.

به نمودار مایک برگشتم و با کشیدن دایره‌ای در اطراف مراحلی که فقط شامل حرف زدن است، آن را «مراحل گفتاری» عنوان دادم. این دایره تقریباً همهٔ نمودار او را در بر گرفت. مراحل عملی که سرانجام رفتار نادرست او و نمایش بیهوده را متوقف می‌کند متعلق به شری است و ۵۰٪ موارد را شامل می‌شود.

نمودار مایک کامل شده بود، بنا بر این آنچه را که این نمودار به ما می‌گوید خلاصه کردم «جاستین در برابر واژه‌ها و سخنان شما به شدت مقاومت می‌ورزد و می‌خواهد بداند چقدر می‌تواند پیش برود. هر اندازه او مقاومت می‌کند شما بیشتر صحبت می‌کنید و خشمگین‌تر می‌شوید. سرانجام، هنگامی که شما به نقطهٔ انفجار می‌رسید، با ناامیدی از صحنه دور می‌شوید، یا این‌که شری کار را برای شما تمام می‌کند.» او سرش را به نشانه تأیید تکان داد. مایک از نمایش آسان‌گیرانه خود آگاه شده بود و می‌توانست ببیند که این شیوه‌ها هماهنگی ضعیفی با خلق و خو و شیوه‌های یادگیری جاستین دارد.

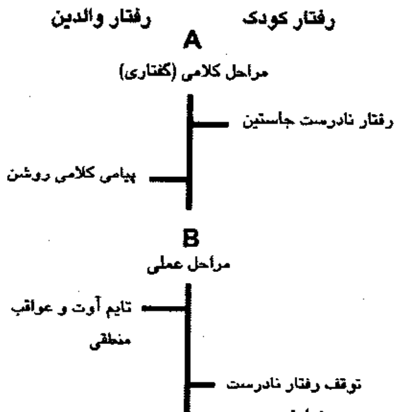
حالا خواستم به مایک کمک کنم این نکته را کشف کند که نمایش او از کجا سرچشمه می‌گیرد. از او خواستم شرح دهد هنگامی که کودکی بود والدین او چگونه در برابر رفتار نادرست او واکنش نشان می‌دادند. در حالی که او سخن می‌گفت، من روش‌های آن‌ها را به صورت نمودار ترسیم می‌کردم؛ سپس نمودار را در کنار نمودار مایک روی میز قرار دادم.

دو نمودار غیر از یک تفاوت برجسته، تقریباً یکسان بود. مایک با تسلیم شدن و دورشدن به نمایش خاتمه می‌داد. والدین او با کتک زدن مایک آن را خاتمه می‌دادند. از نظر سایر جنبه‌ها، نمایش مایک با صدای بلند، خشم و ایجاد دیگر ناراحتی‌ها مانند شیوه‌های والدینش بود.

دشوارترین بخش پشت سر ما بود. مایک و شری به این نتیجه رسیدند که نمایش و دستورهای آن را از خانواده‌های خود کسب کرده‌اند. آن‌ها آمادهٔ یادگیری مهارت‌های تازه‌ای بودند تا صحنهٔ نمایش را ترک کنند.

بهترین راه برای توقف نمایش شروع با پیامی روشن و نزدیک کردن مراحل کلامی (گفتاری) و عملی به یکدیگر است. به نمودار اولیهٔ شری برگشتم تا روند این کار را شرح دهم.

پرسیدم «بخاطر دارید چگونه شری بیشتر وقت خود را با استفاده از پیام‌های کلامی بی‌اثر هدر می‌داد؟ تا زمانی که شری به مرحلهٔ عملی نمی‌رسید، جاستین در برابر همهٔ این پیام‌ها مقاومت می‌کرد. در این هنگام رفتار نادرست متوقف و همکاری آغاز می‌شد. می‌توانید از این نمایش اجتناب کنید؛ برای این کار با یک پیام روشن در نقطهٔ A شروع کنید و بلافاصله در گام بعدی به مرحلهٔ عملی B بروید و از گام‌های بی‌اثر میانی صرف نظر کنید. بار دیگر که صبح جاستین در برابر شما مقاومت کرد، از او بخواهید کارش را در اتاق خودش تمام کند و پیش از تمام شدن کارش از اتاق خارج نشود. پیام روشن است. نمایش نیست و پاداشی به رفتار نادرست داده نمی‌شود.» طولی نکشید که نمودار تازهٔ شری و مایک آماده شد. این نمودار مانند تصویر ۴-۵ است. نمودار شما نیز می‌تواند چنین نموداری باشد.




تصویر ۴- ۵ نمودار جدید مایک و شری

## نمایش تنبیهی

ریک و لیندا والدین دو کودک هفت و سیزده ساله هستند؛ آن‌ها نمایشی داشتند که به این زودی‌ها نمی‌توانم فراموش کنم. اولین بار این نمایش را در اتاق انتظار و پیش از ورودشان به دفتر کارم مشاهده کردم.

هنگامی که از آن‌ها خواستم وارد شوند، لیندا به دختر سیزده ساله‌اش گفت «لیزا تکون بخور.» اما لیزا سر جای خود نشسته بود و دست‌هایش را محکم روی سینه‌اش حلقه کرده بود.

لیزا به والدین خود گفت «خودتان بروید، شما به مشاوره نیاز دارید، نه من.»

مادرش با حالتی عصبی بر سر او فریاد کشید «اگر کاری را که به شما می‌گوییم انجام می‌دادید، اصلاً اینجا نمی‌آمدیم.»

لیزا به طرف مادرش چرخید «نخیر، بازهم بهانه‌ای برای فریاد زدن پیدا کردی. تنها این کار را خوب بلدی.»

لیندا گفت «نمی‌خواهم به بی‌ادبی و درشتی تو گوش کنم.»

لیزا با فریاد گفت «اوه، خدای من. می‌خواهید چکار کنید؟ زندانی‌ام کنید؟ فکر نمی‌کنم وقتی با بی‌ادبی با من صحبت می‌کنید از کار خودتان ناراحت شوید.»

لیندا با لحنی دفاعی گفت «من بزرگ‌ترم، من مادرت هستم.»

لیزا که هنوز در صندلی خود نشسته بود، گفت «نخیر، تو یک دیکتاتور هستی.»

ریک مداخله کرد «کافیه، لیزا. بیا. نوبت ماست، باید به دفتر کار او برویم.» لیزا با اکراه با والدین خود به دفترم وارد شد، اما قبل از این‌که همه بنشینند، بار دیگر نمایش شروع شد.

لیندا برای کسب حمایت من، شکایت کرد «ببین چکار می‌کند؟»

پیش از این که بتوانم موضع بی‌طرفانه ای بگیرم، لیزا تیری دیگر شلیک کرد «په، چقدر از با تو بودن به ما خوش می‌گذرد.»

برای این‌که لیزا را از مرکز توجه دور کنم، گفتم «می‌بینم همهٔ شما خشمگین و خسته شده‌اید. من هرگز با احساس خشم و خستگی نمی‌توانم حلال خوبی برای

مشکلات باشم. چند دقیقه صبر کنیم تا همگی آرام شویم.» به هریک از بچه‌ها یک پازل دادم تا سرگرم شوند و به والدین فرمی دادم که آن را نگاه کنند.

جلسه به صورتی دشوار آغاز شده بود، اما ما از قبل با روشی آشنا بودیم که آن‌ها باید بیشتر اوقات برای قطع کردن نمایش بکار ببرند: آرام شدن. پس از برقراری آرامش، از ریک پرسیدم آیا جرّ و بحثی که شاهد آن بودیم مانند بگومگویی است که در منزل اتفاق می‌افتد.

ریک پاسخ داد «از شش هفته پیش که لیزا برای اولین بار زندانی شد، همیشه این طور است.» ریک رویدادهای را توضیح داد که به‌خاطر آن وقت ملاقات درخواست کرده بودند.

مشکل از زمانی آغاز شد که لیزا با کارنامهٔ نیم ترم خود به منزل آمده بود. او در علوم و ریاضیات – که دشوارترین درس‌هایش بود- نمره D گرفته بود[1]. وقتی لیندا کارنامه را دید، خشمگین شد. او گفت «در این منزل نمرهٔ D قابل قبول نیست.»

لیزا گفت «تا پایان این ترم شش هفته وقت دارم. زمان خوبی برای جبران کردن است.»

لیندا مخالفت کرد «تو بیشتر از چیزی که فکر می‌کنی وقت داری، زیرا تا وقتی که این نمره ها جبران نشوند، بعد از مدرسه جایی نمی‌روی.» لیزا در منزل زندانی شد.

هنگامی که تصمیم گرفت به تصمیم مادرش اعتراض کند، مادرش او را تهدید کرد که او را از امتیازات بیشتری محروم خواهد کرد و به او گفت که تصمیم او قطعی است. لیزا از کوره دررفت و فریاد زد «حرفت بی‌معنی و غیر منصفانه است!»

به این ترتیب لیزا به همان مدت از تلفن محروم شد. لیندا با فریاد گفت «اگر دوست داری از چیزهای دیگر محرومت کنم.»

لیزا به اتاق خود دوید و در را محکم بهم کوبید.

آن روز عصر ریک کوشش کرد این مجازات را تخفیف دهد، اما همه چیز بدتر

---

۱. نمره D ضعیف ترین نمره و معادل تجدید شدن در درس است- مترجم.

شد. اول، لیندا دخترش را به تنبلی و بی‌ادبی متهم کرد. سپس، لیزا مادرش را به سبک بودن و غیر منصف بودن متهم کرد. لیندا فریاد می‌کشید و لیزا با فریاد پاسخ می‌داد. در گرماگرم این منازعه، لیزا مادرش را با عنوان «بدکاره» خطاب کرد. لیزا بلافاصله از گفتن این واژه پشیمان شد، ولی خیلی دیر شده بود. لیندا در حال سیلی زدن به صورت لیزا بود که ریک وارد شد. ریک تا اطلاع ثانوی لیزا را از امتیازی که بیشتر از هر چیزی دوست داشت- بازی اسکیت یکشنبه- محروم کرد.

ریک که آشکارا ناامید شده بود گفت «نمی‌دانستم چه کار دیگری بکنم.» لیزا قبلاً وقت آزادش را در منزل زندانی بود و حق استفاده از تلفن را نیز از دست داده بود. او بزرگ شده و نمی‌توان تنبیه بدنی را در مورد او بکار برد، اما از طرف دیگر، نمی‌توانستم به او اجازه دهم بدون تنبیه فرار کند.» ریک نیز مانند لیندا جریمه تنبیهی را عمیق تر کرد و سنگ تمام گذاشت.

**خشم و روش‌های ناراحت کننده می‌توانند به سرعت همه چیز را بدتر کرده و به جنگ قدرت با کودک کله‌شق منجر شوند.**

کنجکاو بودم ببینم چگونه خلق و خوی آن‌ها در نتایج این درگیری ها اثر گذاشته است. از آن‌ها خواستم کمک کنند سنجش خلق و خو را برای همهٔ اعضای خانواده انجام دهم. بسیاری از خانواده‌ها این سنجش را دوست دارند.

سنجش خلق و خوی آن‌ها گویا بود. ریک و کودی خلق و خویی شبیه یکدیگر داشتند. هر دو سازگار بودند و ویژگی‌های دشوار اندکی داشتند. خلق و خوی لیندا مانند اشخاص کله‌شقی بود که دمدمی مزاج، واکنش‌پذیر و دارای شدت عمل هستند. خلق و خوی لیزا افراطی تر از لیندا بود. مجموع این مشخصات یک ترکیب قابل انفجار بود.

ما در مورد نقاط سازگاری و اصطحکاک (سایش) خلق و خو های متفاوت آن‌ها و این‌که چگونه عصبانیت و روش‌های سختگیرانه می‌تواند به سرعت وضع را بدتر کرده و به جنگ قدرت با کودک کله‌شق منجر شود، بحث کردیم. والدین از این‌که می‌شنیدند که مقاومت و آزمایش کردن افراطی لیزا یک امر طبیعی است، آسوده خاطر شدند. همچنین قدردانی بیشتری نسبت به سازگاری کودی در خود احساس کردند.

پیشنهاد کردم «بیایید ببینیم هماهنگی روش‌های تربیتی شما با خلق و خوی کودکانتان چگونه است.» کار را با ریک آغاز کردم.

پرسیدم «اگر لیزا یا کودی رفتاری نادرست داشته باشند، معمولاً چکار می‌کنید؟» در حالی که ریک شیوهٔ برخورد خود را شرح می‌داد، آن‌ها را روی تخته سیاه به صورت نمودار ترسیم کردم.

او گفت «اول، از آن‌ها می‌خواهم رفتار نادرست را متوقف کنند.»

پرسیدم «با همین لحنی که الآن صحبت می‌کنید از آن‌ها می‌خواهید؟»

او سرش را تکان داد.

پرسیدم «متوقف می‌شوند؟»

ریک پاسخ داد «خیر، معمولاً مجبور می‌شوم صدایم را بلند کنم تا توجه‌شان جلب شود.»

پرسیدم «بعد چکار می‌کنید؟»

او پاسخ داد «معمولاً دوباره به آن‌ها می‌گویم.»

پرسیدم «آن وقت همکاری می‌کنند؟»

پاسخ داد «کودی همکاری می‌کند، اما لیزا خیر. او شانه‌اش را بالا می‌اندازد و می‌پرسد چرا باید کاری را که می‌گویم انجام دهد.»

پرسیدم «در این لحظه چه احساسی دارید؟»

ریک گفت «عصبانی می‌شوم. معمولاً می‌گویم آیا نمی‌توانید کاری را که از شما خواستم انجام دهید بدون این که بحث کنید شاید تغییر عقیده بدهم؟»

لیزا افزود «سخنرانی‌های عصبی و تهدید ها را فراموش نکنید.»

ریک اعتراف کرد «بلی، فکر می‌کنم کمی هم از این کارها می‌کنم.»

لیزا در حالی که چشم‌هایش را می‌چرخاند گفت «کمی؟»

ریک پاسخ داد «خیلی خوب. احتمالاً زیاد از این کارها می‌کنم، اما در صورتی که با اولین درخواست همکاری کنید، چنین اتفاقی نمی‌افتد.»

من در حالی که از رسیدن به نتیجه ناامید شده بودم، پرسیدم «بعد، چه اتفاقی می‌افتد؟»

ریک پاسخ داد «معمولاً اگر کودی زیاد در برابر من مقاومت کند کتک می‌خورد. برخی اوقات به مدت یک یا دو هفته او را از امتیازاتش محروم می‌کنم. وقتی که او کار واقعاً بدی بکند، کمی به باسن او می‌زنم و امتیازی از او می‌گیرم، اما کودی زیاد نیاز به کتک پیدا نمی‌کند. معمولاً همکاری می‌کند. هنگامی که لیزا دوازده ساله شد، دیگر او را کتک نزدم. حالا معمولاً او را از تلفن، تلویزیون، پخش استریو، صرف وقت با دوستان، بازی اسکیت محروم می‌کنم؛ یا چند هفته او را در منزل زندانی می‌کنم.»

پرسیدم «آیا این کار رفتار نادرست را متوقف می‌کند؟»

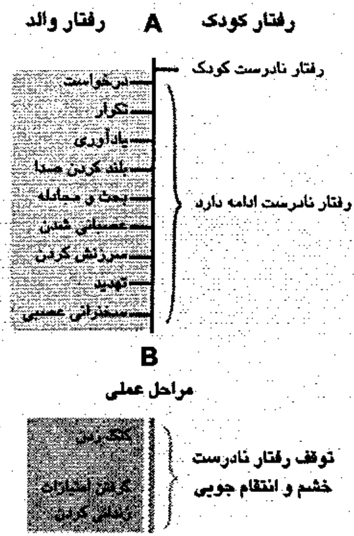
او گفت «فقط همان وقت؛ بعد تا وقتی که تنبیه او به پایان نرسیده، باید با یک بچهٔ مقاوم و عصبانی زندگی کنیم. برخی اوقات این تنبیهات برای ما سخت تر از لیزا است.» لیندا در تأیید سخنان ریک سری تکان داد.

نمودار ریک کامل شد. کنار رفتم تا همه بتوانند آن را ببینند. پرسیدم «آشنا نیست؟»

ریک گفت «من مطلبی را فهمیدم. مطمئن نیستم درست فهمیده باشم اما هر چه باشد، من خیلی از این کارها می‌کنم.»

من گفتم «من آن را نمایش نام نهاده‌ام، و شما تنها نیستید. والدین زیادی هستند که برای وادار کردن کودکان به همکاری دست به این نمایش‌ها می‌زنند. اجازه دهید به مراحل نمایش شما نگاه کنیم.»

به سوی نمودار ریک برگشتم و دور همهٔ مراحلی که تنها بر حرف زدن و واژه‌ها تکیه دارند یک دایره کشیدم و آن را «مراحل گفتاری» نامیدم. این مراحل بیشترین سهم را در نمودار اشغال کرده بود. بعد یک مستطیل دور مراحلی که عمل را شامل می‌شدند کشیدم و آن را «مراحل عملی» این مستطیل تنها بخشی کوچک از نمودار را در بر گرفته بود (تصویر ۵-۵ را ببینید).




تصویر ۵- ۵ نمودار ریک

گفتم «شما برای جلب همکاری فرزندتان دو نوع گام بر می‌دارید: کلامی یا گفتاری و عملی. کدامیک از این گام‌ها رفتار نادرست را متوقف می‌کند؟»

ریک پاسخ داد «اقدام عملی من.»

گفتم «دقیقاً. اقدام عملی شما برای مدتی نمایش را متوقف می‌کند. حالا اجازه دهید به احساساتی که در جریان این اقدامات دارید، نگاه کنیم. قبلاً گفتید که وقتی بچه‌ها با شما بحث می‌کنند خشمگین می‌شوید. بحث به سخنرانی و تهدید کردن ختم می‌شود. فکر می‌کنم تا زمانی که با اقدامات عملی به نمایش خاتمه ندهید، اوضاع بدتر می‌شود.»

ریک سرش را تکان داد. می‌توانست ببیند هرچه بیشتر صحبت می‌کند، مقاومت لیزا بیشتر می‌شود و خودش بیشتر عصبانی می‌شود. او بیشتر وقت خود را صرف گفتن چیزهایی می‌کند که تأثیری ندارند.

پیشنهاد کردم «حالا اجازه دهید به مراحل عملی شما نگاه کنیم. عمل شما در لحظه رفتار نادرست لیزا را متوقف می‌کند، اما او خشمگین و مقاوم‌تر می‌شود و به فکر تلافی

کردن می‌افتد. سپس شما نوع دیگری از همان نمایش را بدون عمل اجرا می‌کنید.»

ریک پذیرفت «همین مرا کلافه کرده است. نمی‌دانم در این مرحله چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم. دیگر چیزی نمانده از او بگیرم، اما می‌توانم به همین بسنده کنم و او را رها کنم. او باید بداند که از او انتظار همکاری داریم.»

با حرف او موافقت کردم، سپس پرسیدم «اگر راهی باشد که بتوانید بدون عصبانی و مقاوم کردن او پیام خود را به او بدهید، آیا راضی هستید از آن استفاده کنید؟»

ریک پاسخ داد «البته، از این همه دعوا و کشمکش خسته شده‌ام.»

گفتم «خوبه، زیرا این همان کاری است که می‌خواهم بکنم. حالا بیایید ببینیم نمایش شما چگونه آغاز می‌شود. وقتی شما بچه بودید و رفتار نادرستی می‌کردید، والدین شما چکار می‌کردند؟»

ریک پاسخ داد «والدین من مانند من و لیندا نبودند.» در حالی که او به شرح ماجرای کودکی خود ادامه می‌داد، من نمودار آن را ترسیم می‌کردم. سپس این دو نمودار را کنار یکدیگر قرار دادم.

شیوه‌ای که والدین ریک بکار برده بودند با استانداردهای امروز کودک آزاری[1] نامیده می‌شود. آن‌ها فریاد می‌زدند، تهدید می‌کردند، کمربند را بر می‌داشتند، با کمربند بر روی صندلی می‌کوبیدند تا ترس و وحشت ایجاد کنند. سپس، به طرف بچه‌ها می‌آمدند.

اشکی که در چشمان ریک حلقه زده بود نشان می‌داد که او هنوز خاطرهٔ این نمایش دردناک را به خاطر دارد[2]. می‌توانستم ببینم چرا او عقیده دارد او و لیندا متفاوت عمل می‌کنند. در مقایسه، روش‌های آن‌ها ملایم به نظر می‌رسید؛ اما در حالی که به نمودارها نگاه می‌کردیم، ریک کمک زیادی نکرد اما شباهت‌هایی را متذکر شد. لیندا و ریک در فرزندان ایجاد وحشت نمی‌کردند یا آن‌ها را با کمربند

---

۱. Abusive شیوه‌های مبتنی بر آزار کودک

۲. اصولاً غربی‌ها کمتر به جنبه‌های عاطفی توجه دارند. شاید خاطرهٔ والدین این اشک را جاری کرده است، همانطور که در جریان نگارش این سطور دلم تنگ والدینی شد که سال‌ها پیش آن‌ها را از دست داده‌ام. روانشان شاد باد- مترجم.

نمی‌زدند؛ اما نمایش دردناک و خشمگین آن‌ها به روش‌های والدین آن‌ها شباهت داشت. مقاومت لیزا از این هم آشناتر می‌نمود. ریک دریافت که روش‌های تنبیهی او هماهنگی خوبی با دختر کله‌شق او نداشت.

وقت بررسی روش‌های لیندا رسیده بود. پرسیدم «لیندا، وقتی بچه‌ها بدرفتاری می‌کنند چکار می‌کنی؟»

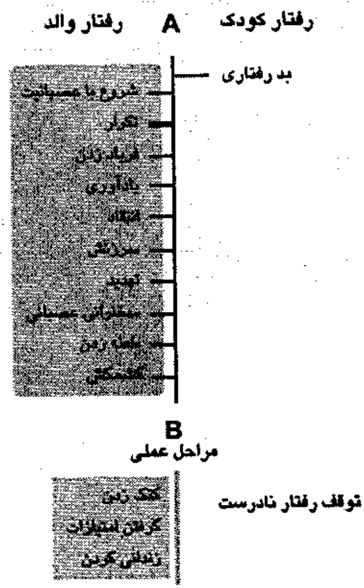
لیندا پاسخ داد «همان کارهایی را می‌کنم که ریک می‌کند، اما من شکیبایی او را ندارم. از همان اول با عصبانیت شروع می‌کنم و فریاد می‌زنم، تمام مدت با همین شیوه ادامه می‌دهم.»

نموداری مانند نمودار ریک برای لیندا رسم کردم و در ابتدای آن نوشتم «شروع با عصبانیت». هنگامی که نمودار کامل شد، پرسیدم «همین طور است؟»

لیزا میان صحبت ما دوید و با صدای زنگ‌داری گفت «فکر می‌کنم چیزهایی را از قلم انداخته‌اید. تو همیشه به من می‌گویی ادامه بده بازهم از این کارها بکن، اما پدر این کار را نمی‌کند.»

لیندا پذیرفت «بله، گاهی من زیاده روی می‌کنم، به ویژه وقتی که بعد از تهدید به گرفتن امتیازات، او به بحث کردن ادامه می‌دهد.»

برخی از مطالب نمودار لیندا را اصلاح کردم. سپس مانند قبل دایره‌ای دور مراحل کلامی و یک مستطیل دور مراحل عملی کشیدم. نمودار لیندا کامل شده بود (تصویر ۶-۵ را ببینید).




تصویر۶–۵ نمودار لیندا

پرسیدم «این همان نمایش است؟» او سرش را تکان داد.

مدت یک دقیقه همهٔ ما به این نمودار نگاه کردیم.

نمایش لیندا پر سروصدا تر از نمایش ریک بود، اما از بسیاری جهات به او شباهت داشت. او بیشتر وقت خود را به جنگ لفظی و کلامی با لیزا صرف می‌کرد. هرچه بیشتر صحبت می‌کرد، مقاومت لیزا بیشتر می‌شد و لیندا نیز خشمگین تر می‌شد. هنگامی که لیندا به این نتیجه می‌رسید که همه چیز به حد کافی خراب شده است، نمایش را با اعمال جریمه دردناک مانند کتک زدن، زندانی کردن یا محرومیت طولانی از امتیازات خاتمه می‌داد.

من پرسیدم «کودکان کله‌شق خیلی خوب به پیام‌های روشن و محکم پاسخ می‌دهند و ناراحتی زیاد یا احساسات منفی نشان نمی‌دهند. اگر بلافاصله از نقطهٔ A به مرحلهٔ عملی B بروید و همهٔ مراحل غیر ضروری کلامی را حذف کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟»

لیندا گفت «بحث کمتری در میان خواهد بود.»

من افزودم «و خشم کمتری. با حذف همهٔ مراحل میانی، می‌توانید با صرف وقت و انرژی کمتری رفتار نادرست لیزا را متوقف کنید، اما هنوز لیزا از مراحل عملی شما ناراحت و خشمگین است. حالا، بیایید فرض کنیم روش‌هایی عملی بکار ببرید که رفتار او را متوقف کند و موجب ناراحتی او نشود. آیا بازهم نیازی به اجرای نمایش هست؟»

**کودکان کله‌شق به پیام‌های روشن و محکم به خوبی پاسخ می‌دهند، بدون این‌که ناراحتی یا احساسات زیادی نشان دهند.**

لیندا گفت «چقدر آسان و ساده در این مورد حرف می‌زنید.»

پاسخ دادم «فکر می‌کنم شما نیز این روش‌ها را آسان و ساده خواهید یافت. دشوارترین کار این است که از این نمایش قدیمی اجتناب کنید. شما برای آگاهی از این امر گام هایی مهم برداشته‌اید. حالا، ببینیم چگونه این نمایش را یاد گرفته‌اید.» از لیندا خواستم شرح دهد که در دوران کودکی والدین او چگونه در برابر بدرفتاری او واکنش نشان می‌دادند.

لیندا گفت «مادرم برای هر چیزی بر سر ما فریاد می‌کشید. او مرتب ما را سرزنش می‌کرد و تکرار می‌کرد. معمولا مجبور به همکاری می‌شدیم؛ اما اگر همکاری نمی‌کردیم، او امتیازات را از ما می‌گرفت و ما را در منزل زندانی می‌کرد. به یاد دارم برای یک چیز کوچک چند هفته زندانی شدم.»

پرسیدم «وقتی زندانی شدی چه احساسی داشتی؟»

او گفت «لج می‌کردم و عصبانی بودم.»

پرسیدم «مانند لیزا؟»

لیندا منظورم را فهمید و گفت «شباهت زیادی به لیزا داشتم و هر وقت احساس می‌کردم مادرم غیر منصفانه رفتار کرده است، سر به شورش برمی‌داشتم. من او را دوست داشتم[1]، اما روابط ما طوفانی بود.»

---

۱. می‌توانم احساس و لحن لیندا و دلتنگی او را درک کنم. خاطرهٔ والدین بسیار زیبا و گران‌قدر است. افسوس خیلی زود آن‌ها را از دست می‌دهیم– م.

من پرسیدم «آیا روابط شما چیزی بود مانند روابط شما و لیزا؟»

لیندا لبخندی زد. او می‌توانست ببیند نمایش او و مادرش شباهت زیادی به نمایش او با لیزا دارد. روابطی که بر اساس این نوع نمایش‌ها شکل می‌گیرد اغلب شباهت زیادی به یکدیگر دارند.

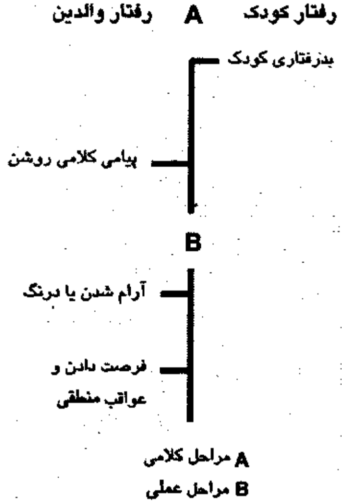
پرسیدم «پدر شما از چه روش‌هایی استفاده می‌کرد؟»

لیندا گفت «پدرم ما را تنبیه می‌کرد، اما هرگز فریاد نمی‌زد و تهدید نمی‌کرد و به هیچ صورتی با عصبانیت نمی‌کرد؛ او فرمان توقف می‌داد و اگر ما ادامه می‌دادیم، با دست به باسن ما می‌زد، اما خیلی محکم نمی‌زد، اما به حدی بود که ما را مجبور به توقف می‌کرد. وقتی بزرگ تر شدیم، پدر نیز امتیازات ما را می‌گرفت و ما را زندانی می‌کرد، ولی نه مانند مادر برای چند هفته؛ پدر سعی می‌کرد منصف باشد.»

لیندا ترکیبی از روش‌های والدین خود را مورد استفاده قرار می‌داد. مراحل کلامی او مانند مادرش بود، در حالی که مراحل عملی او از هر دو والد او مایه می‌گرفت.

ریک و لیندا آن جلسه را با آگاهی تازه‌ای ترک کردند. آن‌ها نمایش تنبیهی خود را شناختند و فهمیدند که روش‌های تربیتی آن‌ها هماهنگی ضعیفی با خلق و خوی دخترشان دارد. آن‌ها آماده بودند راه‌های بهتری برای انتقال پیام‌های خود یاد بگیرند.

در جلسهٔ بعدی، آن‌ها آموختند چگونه با یک پیام روشن و کوتاه آغاز کنند (فصل ۶ چگونه روشن صحبت کنیم؟ را ببینید) و هنگامی که لیزا آن‌ها را به جنگ قدرت فرامی‌خواند، چگونه از تکنیک‌های آرام شدن و درنگ کردن استفاده کنند (فصل ۷ «توقف جنگ قدرت پیش از شروع» را ببینید). سپس یاد گرفتند چگونه از جریمه رفتار نادرست به طرزی درست استفاده کنند (نگاه کنید به فصل ۸ «چگونه به صورتی روشن عمل کنید). آن‌ها کتک زدن، زندانی کردن و محرومیت طولانی از امتیازات را با دادن فرصت (وقفه، تایم‌آوت) و عواقب منطقی رفتار جایگزین کردند. نمودار جدید آن‌ها در تصویر ۷-۵ دیده می‌شود. این نمودار می‌تواند نموداری برای شما باشد.




**تصویر ۷–۵ نمودار جدید ریک و لیندا**

## نمایش ترکیبی

در میان همهٔ نمایش‌هایی که والدین اجرا می‌کنند، نمایش ترکیبی طولانی‌ترین، پر سروصدا ترین، ناراحت کننده‌ترین و مخرب‌ترین نوع نمایش است. این نوع، بدترین ویژگی‌ها و رویکرد افراطی را ترکیب کرده و منجر به بروز بدترین رفتار در کودک کله‌شق می‌شود. این روش آن‌ها را تشویق می‌کند که به شدت در مقابل قوانین ما مقاومت کنند، سپس هنگامی که نوبت به عواقب کار می‌رسد، به ما پرخاش کنند. تخریب و ناامیدی والدین قابل توجه است.

نمایش ترکیبی انواع مختلف دارد: برخی از والدین در شرایط راهنمایی و تربیت با شیوهٔ تنبیهی آغاز می‌کنند اما در صورت برخورد با مقاومت کافی از طرف بچه‌ها به روش آسان‌گیری عقب نشینی می‌کنند. دیگر والدین برای یک مدت طولانی به یک شیوه می‌چسبند. آن‌ها روش آسان‌گیری را به مدت چند هفته یا چند ماه بکار می‌برند تا این‌که در برابر مقاومت بچه‌ها یا نادیده گرفته شدن از طرف آن‌ها تحمل خود را از

دست می‌دهند. سپس از پا درمی‌آیند، ناامید و خسته می‌شوند و به شیوهٔ تنبیهی برمی‌گردند و می‌کوشند مستبد و دیکتاتور جلوه نکنند. بنا بر این به شیوهٔ آسان‌گیری بر می‌گردند. این دایرهٔ معیوب ممکن است چند هفته یا چند ماه ادامه داشته باشد.

**در میان نمایش‌هایی که والدین با بچه‌های خود اجرا می‌کنند، نمایش ترکیبی طولانی ترین، پر سروصدا ترین، ناراحت کننده ترین و مخرب ترین نوع نمایش است.**

رایج ترین نوع نمایش ترکیبی، روشی است که والدین یک روش آسان گیرانه را با تکرارها، یادآوری‌ها، اخطارها، گول زدن ها، استدلال‌ها و داستان های زیاد بکار می‌گیرند؛ اما خسته می‌شوند و به روشی تنبیهی با سرزنش‌ها، فریاد کشیدن‌ها، کتک زدن‌ها، زندانی کردن‌ها یا گرفتن امتیازات از بچه‌ها برای مدت‌های طولانی برمی‌گردند.

کانی والد مجردی است که دو پسر چهار و شش ساله دارد؛ او نمونهٔ خوبی از رایج ترین شکل نمایش ترکیبی است. او در حالی به دفتر کارم آمد که خسته و وامانده بود.

او سخن را آغاز کرد «پسر چهار ساله‌ام مرا روانهٔ تیمارستان می‌کند. هر چیزی به یک جنگ تبدیل می‌شود– لباس پوشیدن صبح، غذا خوردن، حمام رفتن، جمع کردن اسباب بازی و درخواست من برای این‌که برادرش را اذیت نکند. کیت مرا نادیده می‌گیرد، گوش نمی‌دهد، بحث می‌کند، همه را به مبارزه می‌طلبد و اگر به چیزی که می‌خواهد نرسد شروع به گریه و بداخلاقی می‌کند. برادر بزرگ تر او تایلور، هرگز این‌طور رفتار نمی‌کرد. تایلور همیشه کاری را که از او می‌خواهم انجام می‌دهد.»

با توجه به چیزی که کانی گفت، می‌توانستم حدس بزنم خلق و خوی افراد چگونه است، اما می‌خواستم مطمئن شوم. کانی و من سنجش خلق و خو را برای هر یک از اعضای خانواده انجام دادیم.

حدس‌های من تأیید شد. کانی و تایلور افرادی سازگار بودند و ویژگی دشواری نداشتند. در شرایط مجادله، تمایل درونی آن‌ها این بود که همکاری کنند و دیگران را خشنود سازند. به این دلیل که خلق و خوی آن‌ها شباهت زیادی به یکدیگر داشت،

کانی با تایلور راحت بود و رفتار او را درک می‌کرد. خلق و خوی آن‌ها کاملاً باهم سازگاری داشت.

از طرف دیگر، کیت برای هر والدی یک دشواری بود. او تمایل دارد دمدمی مزاج و دارای شدت عمل باشد، در مقاومت منفی نیز امتیاز زیادی داشت. مانند بسیاری از کودکان کله‌شق، کیت بیشتر یادگیری خود را به روش سخت انجام می‌دهد. سنجش او چیزی را اثبات می‌کرد که کانی مدت‌ها بود آن را حدس می‌زد اما نمی‌توانست آن را بفهمد. این امر هنوز برای او سؤال است.

او پرسید «آیا این طبیعی است؟»

پاسخ دادم «به نظر من او طبیعی است، اما او ویژگی‌هایی را نشان می‌دهد که اداره کردن آن‌ها دشوار است. به نظر می‌رسید به خاطر شنیدن واژهٔ «طبیعی» خاطر کانی آسوده شده است.

من افزودم «کودکان کله‌شق به مرزهایی روشن و محکم نیاز دارند که آن ها را در جهت درست هدایت کند. اجازه دهید ببینیم چگونه روش‌های هدایتی شما با خلق و خو و روش‌های یادگیری کیت هماهنگی دارد.» از کانی خواستم دقیقاً برایم شرح دهد که وقتی کیت تایلور را اذیت می‌کند، او چه می‌گوید. در حالی که او روش خود را شرح می‌داد، من آن را روی تخته سیاه به شکل نمودار ترسیم کردم. به جرأت می‌گویم که فضای تخته سیاه فضای کافی نداشت تا نمودار آن را در خود جای دهد (تصویر ۸-۵ را ببینید). پس از پایان کار، او با ناباوری شروع به سخن گفتن کرد.

او گفت «نمی‌توانم باور کنم که همهٔ این کارها را کرده‌ام. شاید روزی ده بار این مراحل را طی کرده‌ام.»

من موافقت کردم «بلی، نمایش خسته کننده‌ای است. تنها ترسیم این نمودار مرا خسته کرده بود.

کانی نمایش خود را با تکرار و یادآوری زیاد آغاز می‌کند، اما کیت معمولا او را دلسرد می‌کرد. بعد، او به استدلال و توضیح متوسل می‌شود که در مورد تایلور مؤثر است اما تأثیری بر کیت ندارد. کیت به نادیده گرفتن او ادامه می‌دهد.

بعد، او سعی می‌کند به کیت رشوه دهد تا همکاری کند، رشوه می‌دهد تا آنچه را

که درخواست شده است انجام دهد. گاهی مؤثر واقع می‌شود، اما بیشتر اوقات کیت پافشاری می‌کند، مقاوم‌تر می‌شود و برای دریافت رشوهٔ بیشتر به جر و بحث می‌پردازد.




تصویر ۸-۵ نمودار کانی

در این هنگام کانی خسته می‌شود و خشم بر او غلبه می‌کند. او هنگامی به خود می‌آید که فریاد می‌زند، جیغ می‌کشد به طعنه زدن و سرزنش کیت می‌پردازد و تهدید به کتک زدن او می‌کند یا این‌که تهدید می‌کند که اسباب بازی‌ها و امتیازات کیت را از او خواهد گرفت. کیت تحت تأثیر این چیزها قرار نمی‌گیرد. معمولاً او نیز بر سر مادرش فریاد می‌کشد، به او توهین می‌کند و اگر تسلیم نشود، بنای گریه

کردن را می‌گذارد. در ۵۰٪ موارد کانی تهدیدهای خود را دنبال نمی‌کند. در بقیه موارد او خسته شده و با یک سخنرانی یا اخطار خشمگینانه ادامه می‌دهد.

من گفتم «نمایش شما خیلی داغ است. چه وقت شروع به عصبانی شدن می‌کنید؟»

کانی پاسخ داد «سال‌ها آرام بودم، اما فرقی نمی‌کرد. حالا عصبانی می‌شوم و تمام مدت عصبانی می‌مانم، اما تا زمانی که کیت با من جر و بحث نکند عصبانیت خود را نشان نمی‌دهم. این هنگام است که شکیبایی خود را از دست داده و شروع به فریاد کشیدن می‌کنم.» از دست رفتن شکیبایی نتیجهٔ نمایش ترکیبی و خشم‌آلود او است.

در ابتدای نمودار کانی، این واژه‌ها را نوشتم «با خشم شروع می‌کند». نمودار او کامل شده بود. بنا بر این توضیح دادم که این نمودار به ما چه می‌گوید.

«هرچه بیشتر صحبت می‌کنید، کیت بیشتر شما را آزمایش می‌کند و شما عصبانی‌تر می‌شوید. سرانجام، هنگامی که به نقطهٔ جوش می‌رسید سر کیت داد می‌زنید و او نیز سر شما داد می‌زند. پنجاه درصد اوقات شما با انجام مراحل عملی نمایش خود را متوقف می‌کنید و در پنجاه درصد موارد اجازه می‌دهید با یک اخطار یا سخنرانی نمایش ادامه یابد.» کانی سرش را به نشانهٔ موافقت تکان داد. او می‌توانست ببیند که روش‌های او هماهنگی خوبی با شیوه‌های یادگیری پسرش ندارد.

پرسیدم «حالا، بیایید ببینیم نمایش شما چگونه آغاز می‌شود. وقتی بچه بودید، والدین شما در برابر رفتار نادرست شما یا برادر و خواهرتان چه واکنشی نشان می‌دادند؟»

کانی پاسخ داد «مادرم در منزل انضباط برقرار می‌کرد. من بچه‌ای حرف شنو بودم. نیاز به اصلاح زیادی نداشتم، اما خواهر من به اصلاح نیاز داشت. مادرم خیلی حرفش را تکرار و یادآوری می‌کرد، دلیل می‌آورد و توضیح می‌داد، به ما رشوه می‌داد و صحبت می‌کرد، خیلی خوب جیغ می‌کشید. وقتی کار بیخ پیدا می‌کرد، او تهدید می‌کرد که همه چیز را به پدر می‌گوید و پدر معمولاً ما را کتک می‌زد.»

گفتم «جالب است، روش مادر شما آسان‌گیری و روش پدر تنبیهی بوده است. این دو روش با یکدیگر یک رویکرد ترکیبی را تشکیل می‌دادند. آیا شباهت‌هایی می‌بینید؟»

کانی فهمید که نمایش والدین خود را اجرا می‌کند. او مانند مادرش آسان‌گیرانه

آغاز می‌کرد، اما در پایان به روش تنبیهی پدر متوسل می‌شد. او رویکردهای آن‌ها را در رویکرد ترکیبی خود بکار گرفته بود. وقتش بود که به کانی یاد دهم چگونه از صحنهٔ نمایش خارج شود. دوباره به نمودار کانی برگشتم.

گفتم «در نمایش شما ۱۶ مرحله وجود دارد، اما فقط دو مرحله آن رفتار نادرست کیت را متوقف می‌کند. کدام مراحل نمایش شما را پایان می‌دهد؟» کانی به مراحل عملی اشاره کرد.

پاسخ دادم «درسته، کیت مراحل عملی شما را جدی می‌گیرد، اما جریمه آن دردناک بوده و آب به آسیاب جنگ قدرت می‌ریزد. چه می‌شد اگر شما در نقطهٔ A با یک درخواست شروع و بلافاصله آن را با یک اقدام عملی - اقدامی که مقاومت او را بیشتر نکند - در نقطهٔ B دنبال می‌کردید؟»

کانی می‌دانست که چه می‌خواهم بگویم. با حذف کردن همهٔ مراحل بی‌اثر میان نقاط A و B او می‌توانست رفتار نادرست کیت را متوقف و همکاری او را بدون خشم، ناراحتی و جنگ قدرت جلب کند. نمودار تازهٔ کانی مانند تصویر ۹-۵ بود. این نمودار می‌تواند نموداری برای شما نیز باشد.

## خلاصه فصل

نمایش‌های خانوادگی الگوی مخربی برای ارتباط و حل مشکل هستند که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. همهٔ این روش‌ها با پیامی مبهم یا بی‌اثر آغاز می‌شوند. همهٔ آن‌ها از خشم، مقاومت، سوء تفاهم و رنجش نیرو می‌گیرند؛ و همهٔ آن‌ها به بدتر شدن کشمکش و جنگ قدرت منتهی می‌شوند.

از نظر والدین، نمایش خانوادگی یک منبع لایزال برای ناامیدی، خستگی، استرس و بی‌تفاوتی و دلسردی است. از نظر بچه‌ها، نمایش‌ها منبع سرگرمی زنده هستند. از نظر مشاورین خانواده، نمایش‌های خانوادگی خطاهای تقویت شده، یا آن چیزی هستند که والدین باری تشویق کردن و جایزه دادن به رفتار غیر قابل قبول کودکان می‌گویند و انجام می‌دهند.

با گذشت زمان، نمایش‌های خانوادگی چنان آشنا و عادی می‌شوند که به صورت

یک عادت نهادینه شده درمی‌آیند که خانواده‌ها آن را راهی طبیعی برای انجام کارها می‌دانند. آن‌ها حتی نمی‌دانند که نمایش می‌دهند. آگاهی اولین گام در راه رهایی است.

بهترین راه توقف نمایش شروع نکردن آن است. باید با پیامی روشن آغاز کنیم و اجازه ندهیم کودکان ما را به دام انداخته و به جنگ قدرت بکشانند. این چیزی است که فصل بعدی ما را به آن رهنمون می‌شود. باید لباس‌های نمایش را بیاویزید و به روش‌هایی مؤثرتر ارتباطی روی بیاوریم.



## فصل ششم

# چگونه روشن صحبت کنیم

یک پیام روشن با واژه‌ها آغاز می‌شود و اغلب ارتباط در این نقطه شکسته می‌شود زیرا والدین بیشتر حرف می‌زنند و لازم نمی‌دانند کار دیگری بکنند. خشم، ناراحتی و احساسات تند می‌تواند به‌آسانی روشنی پیام شما را تخریب کرده و احتمال همکاری را به شدت کاهش دهد. تنها چیزی که می‌گویید مهم نیست؛ بلکه طرز گفتن آن نیز مهم است. واژه‌هایی که بکار می‌برید ابزار مهم تربیتی هستند.

این فصل به شما نشان خواهد داد چگونه از این ابزار به روشن‌ترین و مؤثرترین شکل آن استفاده کنید. با پیگیری برخی اصول ساده، خواهید آموخت به مخاطب مهاجم اطلاعاتی بدهید که او برای این‌که تصمیمی قابل قبول بگیرد و از همان ابتدا همکاری کند، به آن‌ها نیاز دارد.

بیایید به طرز بکاربردن واژه‌ها از سوی او و والد در وضعیتی یکسان نگاه کنیم. این صحنه را مجسم کنید. دو کودک شش ساله، ماتیو و توماس، در حالی که مادرشان در جستجوی نیمکتی برای نشستن است، از نردبان سرسره پارک بالا می‌روند. همه چیز به خوبی پیش می‌رود تا این‌که توماس تصمیم می‌گیرد نمایشی بدهد و از لبهٔ سکوی سرسره پایین می‌پرد، او توجه نکرده بود که زیر این سکو چند

نفر از بچه‌ها در حال بازی هستند. مادر توماس مداخله می‌کند.

مادر فریاد می‌زند «توماس! تو چت شده؟ ممکن بود روی سر بچه‌ها بیفتی و آن‌ها را زخمی کنی. نمی‌توانی مثل بچهٔ آدم از پله‌ها بالا بروی؟ باید همیشه این نمایش‌های احمقانه را اجرا کنی؟ او سرش را به علامت تأسف تکان می‌دهد. او نگاه تندی به توماس می‌اندازد «اگر بازهم ببینم از این کارها می‌کنی، خیلی عصبانی می‌شوم. فهمیدی چه گفتم؟» توماس به نردبان سرسره باز می‌گردد.

آیا توماس پیام روشنی دریافت کرد که بگوید پریدن از سکوی سرسره کار خوبی نیست؟ خیر. آیا او شنید که باید از پریدن از سکو دست بکشد؟ خیر. توماس چه چیزی شنید؟ او شنید که رفتار او مادرش را عصبانی می‌کند. آیا این امر توقف را اجباری می‌کند؟ خیر. اگر او دوباره این کار را بکند، بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ مادر او عصبانی تر می‌شود.

**خشم، ناراحتی و احساسات شدید می‌توانند به راحتی روشنی پیام شما را تخریب کنند و احتمال همکاری را کاهش دهند.**

اگر شما یک کودک کله‌شق شش ساله بودید که پریدن از سرسره را دوست دارد، آیا این پیام شما را بازمی‌داشت؟ احتمالاً خیر. ممکن بود حتی کنجکاو شوید که چند بار می‌توانید این کار را بکنید تا مادر شما کاری بکند که شما را وادار به توقف کند. پیام غیر مؤثر توماس و مادرش را در آستانهٔ جنگ قدرت قرار داد.

حالا نگاهی به طرز برخورد مادر ماتیو در همان شرایط، در حالی که ماتیو تصمیم می‌گیرد از توماس تقلید کند و از روی سکو پایین بپرد می‌اندازیم. مادر ماتیو خیلی آرام به او نزدیک می‌شود و پیامی روشن به او می‌دهد. «ماتیو، کار خوبی نکردی که از سکو پریدی» او با لحنی حق به جانب ادامه می‌دهد «اگر بازهم این کار را بکنی، باید این سرسره را رها کنی و با چیز دیگری بازی کنی. روشنه؟»

ماتیو سرش را تکان می‌دهد.

نه سرزنش. نه طعنه. نه فریاد زدن. نه نمایش. تمرکز واژه‌های او بر رفتاری است که ماتیو نشان داده است– نه روی نگرش، احساسات یا ارزش ماتیو به عنوان یک فرد. واژه‌های که او بکار می‌برد ویژه و جهت‌دار است. لحن گفتار او لحنی حق

بجانب و جدی است. او به سادگی به پسرش می‌گوید که چه کاری از او می‌خواهد انجام دهد و اگر اطاعت نکند، چه اتفاقی خواهد افتاد.

ماتیو همهٔ اطلاعات مورد نیاز برای تصمیم گیری قابل قبول و همکاری را در اختیار دارد. ممکن است او اطاعت بکند یا نکند، اما در هر دو صورت، آموزش خوبی دریافت خواهد کرد. پیام روشن او یک درس آموزنده است.

## اصول دادن پیام‌های روشن

کلید پیام دادن روشن با واژه‌ها این است که تنها چیزهای لازم را بگوییم؛ و آن‌ها را به صورتی روشن، محکم و احترام‌آمیز بگوییم. نکات زیر برای شروع به کار به شما کمک می‌کند.

## تمرکز را روی رفتار نگه‌دارید

اولین هدف ما در راهنمایی رد کردن رفتار غیر قابل قبول، و نه کودکی است که مرتکب آن رفتار شده است. بنا بر این، باید پیام را به‌طرزی آغاز کنیم که تمرکز آن روی مطلب درست باشد- رفتار، و کاری به نگرش، احساسات، یا ارزش شخص نداریم. پیام‌هایی که حاوی طعنه و سرزنش، انتقاد و تتحقیر است، کار را به درازا می‌کشانند. این پیام ها رد کنندهٔ شخص به همراه رفتار نادرست است و روشنی پیام در ابهام می‌ماند. تمرکز پیام در جهتی نادرست است.

به عنوان مثال، اگر می‌خواهید کودک پنج سالهٔ شما از آزار برادرش به هنگام صرف شام دست بردارد، یک پیام روشن چنین است «لطفا برادرت را اذیت نکن» یا «دست از سر برادرت بردار» یا «اگر کسی تو را هنگام غذاخوردن اذیت کند، خوشت می‌آید؟» یا «چرا باید اینقدر اذیت کنی؟» یا «وقتی این کارها را می‌کنی کسی دوستت ندارد!» این پیام‌ها نمی‌توانند برای یک کودک پنج ساله اطلاعاتی را که نیاز دارد فراهم کند، این که اذیت کردن برادر هنگام صرف غذا کار خوبی نیست و باید متوقف شود.

اگر می‌خواهید کاری کنید که پسر ده سالهٔ شما در خانه فریاد نزند، پیام شما باید چنین باشد «لطفاً آرام صحبت کن» یا «ما در منزل فریاد نمی‌زنیم.» نباید چنین پیامی بدهید «می‌توانی کمی بیشتر ملاحظه کنی؟» یا «خودت دوست داری کاری بکنم که برای تو مزاحمت ایجاد کند؟»

## مستقیم و ویژه صحبت کنید

یک پیام روشن باید به طرزی ویژه و مستقیم آنچه را که می‌خواهید به او انتقال دهد. در صورت لزوم، به او بگویید چه وقت و چگونه کار را انجام دهد. هرچه تعداد واژه‌ها کمتر باشد، بهتر است.

مثلاً، اگر از کودک نه سالهٔ خود می‌خواهید قبل از خروج از منزل وسایل خود را جمع کند، پیام شما باید چنین باشد «لطفاً قبل از این‌که کار دیگری بکنی وسایلت را جمع کن. یعنی ظروف نقره را در دستشویی بگذار و آن‌ها را بشور.»

در عوض اگر پیام شما این باشد «امیدوارم امروز کار بهتری بکنی و وسایلت را تمیز کنی» یا لطفا امروز کارت را تمیزتر انجام بده» چه کسی «کار بهتر» یا «کمی تمیزتر»را تفسیر می‌کند- شما یا فرزندتان؟ بدون یک پیام مستقیم و ویژه، رفتار کودک انتظارات شما را برآورده نخواهد کرد.

اگر می‌خواهید پسر دوازده ساله شما ساعت ۶:۳۰ برای صرف شام منزل باشد، پیام باید چنین باشد «لطفاً برای صرف شام تا ۶:۳۰ منزل باش»، نه اینکه «دیر نکن» یا «سعی کن سر وقت منزل باشی» اگر دو پیام آخر را مورد استفاده قرار دهید، چه کسی باید «دیر کردن»یا «سر وقت» را تفسیر خواهد کرد- شما یا کودک دوازده ساله شما؟ هر دو پیام درهای آزمایش کردن را باز نگه می‌دارند.

## از صدای طبیعی خود استفاده کنید

لحن گفتار شما خیلی مهم است. صدای بلند و تحریک شده یا صدایی خشمگین پیامی اشتباه صادر می‌کند- از دست دادن کنترل. احتمالاً این زمانی است که کودک

آزمایش کردن‌ها خود را افزایش می‌دهد زیرا احساس می‌کند گیر افتاده‌اید و نمایش را شروع می‌کنید.

لحن صدای شما باید نشان دهد که محکم هستید، کنترل را در دست دارید و دقیقاً می‌دانید چه می‌خواهید و آن‌ها باید کاری را که شما از آن‌ها خواسته‌اید انجام دهند. بهترین راه برای انتقال انتظارات این است که با لحنی محکم و جدی و با صدای طبیعی خودتان پیام خود را بیان کنید.

**لحن شما باید نشان دهد محکم هستید، بر همه چیز کنترل دارید و انتظاری را که از آن‌ها دارید بخوبی برایتان مشخص است.**

مرزهای محکم با لحنی خشن ادا نمی‌شوند. لازم نیست فریاد بزنید، جیغ بکشید یا صدایتان را بلند کنید تا کودک متقاعد شود منظورتان همان است که گفته‌اید. در صورت لزوم، اعمالی که انجام می‌دهید با نیرویی بیشتر از واژه‌هایتان پیام شما را انتقال خواهد داد. فقط چیزی را که می‌خواهید آن‌ها انجام دهند با صدای طبیعی خودتان به آن‌ها بگویید و آماده باشید که بلافاصله به مرحلهٔ عملی بروید.

آسان به نظر می‌رسد؟ برای برخی والدین آسان است ولی برای دیگران – به ویژه آن‌هایی که در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که فریاد زدن و جیغ کشیدن و نمایش‌های عصبی رایج بوده — آسان نیست. با گذشت زمان احساس خشم و ناامیدی و نیاز به فریاد زدن به‌صورت عادتی عمیق درمی‌آید و به شکل واکنشی خودکار ظهور می‌کند. تنها به این دلیل که شما می‌خواهید با امور به صورتی متفاوت برخور کنید، عادات گذشته یک شبه ناپدید نمی‌شوند. باید روی آن‌ها کار کنید. مهار کردن خشم و احساسات قوی مهارتی است که می‌توانید بیاموزید؛ اما مانند بسیاری از مهارت‌های تازه، روند یادگیری نیاز به زمان، شکیبایی و تمرین زیاد دارد. هرچه بیشتر تمرین کنید، مهارت شما سریع تر پیشرفت می‌کند. فصل ۱۱ تحت عنوان «تغییر: آیا می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد؟» شما را برای تغییرات احتمالی آماده خواهد کرد.

**کنترل خشم و احساسات قوی مهارتی است که می‌توانید بیاموزید؛ اما مانند بسیاری از مهارت‌های تازه، روند یادگیری نیازمند زمان، شکیبایی و تمرین زیاد است.**

## جریمه عدم اطاعت را مشخص کنید

به یاد داشته باشید که کودکان کله‌شق محققین مهاجم و گستاخ هستند. آن‌ها می‌خواهند بدانند که هنگام مقاومت در برابر قوانین شما یا آزمایش آن‌ها، تا چه حد می‌توانند پیش بروند. هنگامی که از آن‌ها بخواهید رفتار نادرست را متوقف کنند، اغلب سردرگم می‌شوند، یا چی؟ اگر متوقف نکنم چکار می‌کنی؟ والدین می‌توانند از همان ابتدای کار با دادن این اطلاعات که آن‌ها برای تصمیم گیری قابل قبول به آن نیاز دارند، از بسیاری آزمایش‌ها و نبرد بر سر قدرت اجتناب کنند.

اگر انتظار دارید کودک شما آزمایش کند، با همان صدای طبیعی به کودکتان بگویید که اگر همکاری نکند چه اتفاقی می‌افتد. شما با دادن این اطلاعات به کودک خود برای انتخاب گزینه‌ای قابل قبول، شفاف و روشن عمل می‌کنید.

مثلاً، اگر می‌خواهید کودک هفت ساله شما از سوارشدن دوچرخه در یک خیابان شلوغ خودداری کند، اما انتظار دارید که او آزمایش کند و به هر صورت این کار را بکند، پیام شما باید چنین باشد «لطفاً در خیابان شلوغ دوچرخه سواری نکن. اگر این کار را بکنی، برای تمام روز دوچرخه را از تو می‌گیرم.»

حالا کودک او می‌داند چه انتظاری از او دارید و اگر او همکاری نکند چه اتفاقی می‌افتد.

اگر می‌خواهید کودک ده ساله شما صدای بازی کامپیوتری را کم کند اما انتظار دارید او آزمایش بکند، پیام شما باید چنین باشد «لطفاً صدای بازی را کم کن، یا این‌که باید تمام بعد از ظهر از بازی کردن چشم پوشی کنی.» حالا فرزند شما همهٔ اطلاعات لازم برای تصمیم گیری قابل قبول و کم کردن صدا را در اختیار دارد. اگر او تصمیم گرفت آزمایش کند، باید به سادگی به حرف خود عمل کنید و بازی را از او بگیرید.

اگر می‌خواهید فرزند کله‌شق سه سالهٔ شما توی فنجان فوت نکند اما انتظار آزمایش کردن را دارید، پیام شما باید این چنین باشد «ما هرگز هنگام غذا خوردن توی فنجان فوت نمی‌کنیم. اگر بازهم این کار را بکنی، فنجان را از تو می‌گیرم.» اگر

او تصمیم گرفت همکاری کند، خوب است؛ اما اگر ادامه داد باید حداقل برای مدتی فنجان را از او بگیرید. در هر صورت، دختر شما یک گام به یادگیری درسی که می‌خواهید به او بیاموزید نزدیک تر شده است.

## خلاصهٔ فصل

راهنمایی مؤثر با پیام روشن آغاز می‌شود، و اغلب اینجاست که ارتباط شکسته می‌شود. خشم، نمایش و احساسات شدید می‌تواند شفافیت پیام شما را تخریب کند. به واژه‌های زیادی نیاز ندارید، به نمایش و احساسات تند نیازی ندارید تا منظور خودتان را به آن‌ها بفهمانید. تنها لازم است که به صورت شفاف و روشن عمل کنید.

یک پیام کلامی روشن بر رفتار تمرکز دارد، نه نگرش و احساسات یا ارزش فردی کودک. پیام شما باید مشخص و مستقیم باشد و با لحنی احترام‌آمیز و محکم ادا شود. اگر انتظار آزمایش دارید، پیشاپیش به کودک بگویید اگر همکاری نکند چه اتفاقی می‌افتد. پیام‌های روشن تربیتی آزمایش ها و نمایش‌ها را کمتر کرده و تجربه‌ای آموزنده ایجاد می‌کند.

## فصل هفتم

# توقف جنگ قدرت پیش از شروع

بهترین راه متوقف کردن نمایش، اجرا نکردن آن از همان ابتدای کار است. باید با پیامی روشن آغاز کنیم، و در مقابل تحریکاتی که از سوی بچه‌ها برای کشاندن ما به جنگ قدرت انجام می‌شود مقاومت کنیم، باید همچنان محکم بر مواضع خود بایستیم. در مثال ما، پدر هانا این کار را به‌نحوی مؤثر انجام می‌دهد. شما نیز می‌توانید، اما نباید انتظار داشته باشید که کودک کله‌شق شما به سرعت دست از آزمایش کردن خود بردارد.

هانا تنها نه سال دارد، اما می‌تواند بسیار از بزرگسالان را به نمایش خود بکشاند. او می‌تواند مانند یک وکیل دعاوی سخنرانی کند یا این‌که ناگهان کر شود و حتی روشن‌ترین درخواست ها را نادیده بگیرد. او دقیقا می‌داند والدین او چه وقت خسته شده یا در حال تسلیم شدن هستند و درست به موقع گریه را سر می‌دهد. هانا می‌تواند سریع تر از بچه‌های همسن خود بزرگسالان را به جنگ قدرت بکشاند.

اما والدین هانا دست او را خوانده‌اند. آن‌ها می‌دانند که رفتار او بخشی از نمایش اوست و آماده‌اند که به سرعت از صحنهٔ نمایش خارج شوند. صبح یک روز شنبه در حالی که هانا کارهای خود را شروع می‌کرد، دوستانش برای بازی اسکیت از او دعوت کردند. او پرسید «پدر، می‌توانم بروم؟»

**بهترین راه متوقف کردن نمایش، شروع نکردن آن است.**

پدر پاسخ داد «آری، اما باید اول کارهایت را تمام کنی.» قبل از این‌که جملهٔ پدر به نیمه برسد، هانا به وسط هال رسیده بود. پدر تعجب کرد «آیا او شنید من چه گفتم؟ بهتر است مطمئن شوم.»

وقتی او به اتاق هانا رسید هانا در حال پوشیدن اسکیت بود. پدر پرسید «شنیدی از تو خواستم پیش از رفتن چه کاری بکنی؟»

هانا نگاهی بی‌تفاوت به او می‌اندازد. او واقعاً خود را به نفهمی زده است. بنا بر این پدر درخواست خود را تکرار می‌کند «گفتم پیش از رفتن کارهایت را تمام کنی.»

هانا با اعتراض می‌گوید «ولی پدر! دوستان من بیست دقیقهٔ دیگر این‌جا هستند. می‌توانم وقتی برگشتم کارهایم را تمام کنم.» پدر میل دارد در این مورد بحث کند، اما خود را کنترل می‌کند. او با لحنی جدی می‌گوید «ما در این مورد صحبت کردیم، هانا» و اتاق را ترک می‌کند.

هانا با خود می‌اندیشد: منظورش این نیست، او چند بار دیگر برمی‌گردد و به من یادآوری می‌کند، بعد بحث می‌کند، بعد دوستان من می‌رسند و او مجبور می‌شود اجازه بدهد همراه آن‌ها بروم. همیشه همین طور بوده است.

همان‌طور که هانا پیش‌بینی کرده بود بعد از چند دقیقه پدر برمی‌گردد، اما به عوض یادآوری و بحث، او با تذکری که می‌دهد او را غافلگیر می‌کند «تو پانزده دقیقه وقت داری کارهایت را تمام کنی؛ من تایمر را تنظیم کرده‌ام. اگر کارهایت تمام نشده باشند، نمی‌توانی بروی.» سپس، اتاق را ترک می‌کند.

هانا با خود می‌اندیشد هی! چی شده؟ یادآوری نکرد؟ بحث نکرد؟ اصرار نکرد و چانه نزد؟ فکر نمی‌کنم این کار را بکند. هانا شوکه شده است. او به سرعت دست به کار می‌شود تا کارهایش را تمام کند تا بتواند وقتی دوستانش آمدند، همراه آن‌ها برود.

در حالی که استفاده از ابزارهای تازه را شروع می‌کنید، احتمالاً کودک شما حتی روشن‌ترین درخواست های شما را به چالش می‌کشد و هر کاری بتواند می‌کند تا صحنهٔ نمایش را برقرار کند، درست همان‌طور که هانا عمل کرد. شما هم وسوسه می‌شوید که همراه او به نمایش بپردازید. این فصل به شما نشان خواهد داد چگونه در برابر این وسوسه مقاومت کنید. می‌آموزید چگونه این عادات خود را تشخیص

دهید، و از افتادن در دام اجتناب کنید و همچنان خود را خارج از صحنهٔ نمایش نگهدارید. اجازه دهید با عادات و نحوهٔ اجتناب از آن‌ها آغاز کنیم.

**در حالی که استفاده از ابزارهای تازه را شروع می‌کنید، احتمالاً کودک شما حتی روشن ترین درخواست های شما را به چالش می‌کشد و هر کاری بتواند می‌کند تا صحنهٔ نمایش را برقرار کند.**

## وقتی کودک گوش نمی‌کند، بررسی کنید

یکی از بهترین راه‌های کشاندن بزرگسالان به جنگ قدرت گوش نکردن و نادیده گرفتن درخواست آن‌ها است. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، شخص بزرگسال شک می‌کند که آیا شنید چه گفتم؟ آیا مرا نادیده گرفت؟ آیا وقت رفتن به مرحلهٔ عمل است؟

روش بررسی راهی ساده برای پاسخ دادن به این پرسش هاست، بدون این‌که در دام تکرار کردن‌ها و یادآوری‌های گذشته گرفتار شویم. هنگامی که تردید داریم، بررسی کنید که پیام شما را شنیده است یا خیر. یکی از این سؤالات را بپرسید:

«فهمیدی چه گفتم؟»

«آنچه گفتم روشن است؟»

«خودت بگو که من چه گفتم.»

مثلاً، دیوید شش ساله کارتون محبوب خود را تماشا می‌کند که مادرش از اتاق دیگر او را صدا می‌زند «دیوید حالا باید تلویزیون را خاموش کنی و دست و صورتت را بشور. شام می‌خوریم.» پاسخی شنیده نمی‌شود. دیوید به تماشای برنامه ادامه می‌دهد.

مادر با خود می‌اندیشد: شنید چه گفتم؟ اگر شنیده بود این طوری رفتار نمی‌کرد. او تصمیم می‌گیرد بررسی کند. او به داخل اتاق می‌آید، میان دیوید و تلویزیون می‌ایستد و مستقیم در چشم دیوید نگاه می‌کند.

مادر با لحنی جدی می‌پرسد «از تو خواستم چکار کنی؟»

او پاسخ می‌دهد «تلویزیون را خاموش کنم و دست و صورتم را برای شام بشورم.»

مادر می‌گوید «پس لطفاً این کار را بکن. یا این‌که تمام بعد از ظهر از تلویزیون خبری نیست.» دیوید تلویزیون را خاموش می‌کند و برای شستن دست و صورت به دستشویی می‌رود.

دیوید می‌اندیشد: چه بر سر او آمده؟ آن همه تکرار و یادآوری و تهدیدها کجا رفت؟ شاید می‌توانستم ده دقیقه دیگر تماشا کنم.

در این مثال، دیوید درخواست مادر را فهمید اما تصمیم گرفت آن را نادیده بگیرد. او آزمایش می‌کرد. او انتظار داشت مادرش قبل از تصمیم خاموش کردن تلویزیون چند بار تکرار و یادآوری کند. به وسیلهٔ این بررسی، مادر دیوید هر نوع ابهام را از پیامش زدود. انتظارات او روشن بودند و بهای نافرمانی هم روشن شده بود.

بیایید تغییری در این مثال ایجاد کنیم. مثلا فرض کنیم هنگام بررسی مادر، دیوید نگاهی بی‌تفاوت به او می‌کند، زیرا کاملاً خود را به نفهمی زده است. مادر باید چکار کند؟

او باید اطلاعاتی را که بار اول فراموش کرده بود به دیوید بدهد، به او می‌داد و آمادهٔ خاموش کردن تلویزیون در صورت نافرمانی دیوید می‌شد. وقتی پیام روشن است، نوبت به عمل می‌رسد.

همچنین روند بررسی هنگامی مفید است که کودک واژه‌ها را درست شنیده اما رفتاری نادرست دارد. روبن نه ساله نمونهٔ خوبی است. او می‌داند که نباید کفش‌هایش را روی کاناپه بگذارد اما به هر صورت این کار را می‌کند. پدر او را می‌بیند.

پدر می‌گوید «روبن، لطفاً کفش هایت را از روی کاناپه بردار.»

روبن می‌گوید «باشه.» اما پس از چند دقیقه کفش ها هنوز روی کاناپه هستند. پدر تصمیم می‌گیرد بررسی کند.

**همچنین روند بررسی هنگامی مفید است که کودک واژه‌ها را درست شنیده اما رفتاری نادرست دارد.**

پدر می‌پرسد «روبن، از تو خواستم چکار کنی؟»

روبن با همان لحن اول می‌گوید «باشه.»، اما کاری نمی‌کند. پدر پیام را روشن

می‌کند «تو می‌گویی باشه، یعنی این کار را می‌کنی اما عمل تو می‌گوید این کار را نمی‌کنی. بگذار روشنت کنم. اگر همین الآن کفش هایت را از روی کاناپه برنداری، باید جای دیگری برای نشستن پیدا کنی.» پیام بسیار روشن است.

روبن با خود می‌گوید نخیر! یادش نمیره. و کفش ها را از روی کاناپه برمی‌دارد.

## وقتی کودک بحث می‌کند، بحث را قطع کنید

هنگامی که قوانین شما مورد آزمایش و تعرض قرار گرفته‌اند، وقت بحث نیست. بلکه وقت عمل است. اگر برای هر یک از قوانین با کودک جر و بحث کنید، آنچه در واقع می‌گویید این است که قوانین شما قابل مذاکره هستند.

برای کودک کله‌شق قابل مذاکره بودن یعنی اختیاری بودن و اختیاری بودن قوانین آزمایش می‌طلبد. والدینی که بر سر قوانین خود بحث می‌کنند کودکان خود را به مبارزه بر سر قدرت دعوت می‌کنند. چگونه از جنگ قدرت اجتناب می‌کنید؟

روش قطع کردن بحث روشی توأم با احترام برای خاتمه دادن به بحث و مشاجره قبل از تبدیل شدن به جنگ قدرت است. هنگامی که کودک شما می‌کوشد شما را به دام بحث و مشاجره بکشاند، با گفتن یکی از عبارات زیر بحث را قطع کنید:

«ما در این مورد صحبت کرده‌ایم. اگر بازهم این کار را بکنی باید پنج دقیقهٔ دیگر در اتاقت بمانی» (اگر کودک ادامه دهد فرصت دیگری برای او تعیین کنید.)

«وقت بحث گذشته است. می‌توانی کاری را که از تو خواستم انجام دهی یا این‌که باید پنج دقیقهٔ دیگر در اتاقت بمانی تا برای انجام دادن آن آماده شوی. کدام یک را دوست داری؟» (عاقبت فرصت)

به عنوان مثال، الیوت دوازده ساله می‌داند که نباید بدون اجازه از دوربین گران قیمت پدرش استفاده کند، اما او می‌خواهد چند عکس از دوستانش که حرکات جالبی با دوچرخه انجام می‌دهند بگیرد. او با دوربین از منزل خارج می‌شود. مادرش او را می‌بیند.

مادر می‌گوید «الیوت، آیا دوربین گران قیمت پدرت را برداشته‌ای؟»

الیوت سرش را تکان می‌دهد.

«آیا نباید قبل از استفاده اجازه بگیری؟»

الیوت بازهم سرش را تکان می‌دهد. او می‌گوید «فراموش کردم. ممکنه از آن استفاده کنم، لطفاً؟ می‌خواهم چند تا عکس از دوستانم که با دوچرخه شیرین‌کاری می‌کنند، بگیرم.»

مادر محکم بر عقیدهٔ خود باقی است. او می‌داند اگر تسلیم شود، او بازهم این کار را خواهد کرد. مادر می‌گوید «امروز، نه. شاید فردا اگر اجازه بگیری بتوانی از آن استفاده کنی.»

الیوت اصرار می‌کند «اجازه بده، مادر. نمی‌توانی یک فرصت دیگر به من بدهی؟ خواهش؟ قول می‌دهم بار دیگر اجازه بگیرم.»

مادر می‌گوید «متأسفم الیوت. این بار نه.»

او بحث می‌کند «اما این منصفانه نیست. دوستان من حالا شیرین‌کاری می‌کنند. نمی‌توانی استثنا قایل شوی؟»

طعمه ماهرانه ارائه می‌شود. چیزی نمانده بود که مادر الیوت در این مورد با الیوت بحث کند؛ ناگهان مطالبی را که در مورد نمایش خانوادگی خوانده بود به خاطر آورد. با خود گفت: آه نه، بازهم داریم با یکدیگر بحث می‌کنیم.

**بحث کردن در مورد قوانین اشکالی ندارد، اما مطمئن شوید که بحث موجب اطاعت فرزندتان می‌شود.**

او با لحنی جدی می‌گوید «الیوت، دوربین را برگردان. اگر بازهم آن را برداری، باید ده دقیقه در اتاقت تنها بمانی.» پاسخ مادر بسیار روشن است. الیوت غرغر می‌کند اما دوربین را به همان جایی که برداشته بود، برمی‌گرداند.

اگر در گذشته آسان‌گیر بوده‌اید، احتمالاً مانند مادر الیوت احساس می‌کنید مجبور هستید توضیح دهید و دلیل بیاورید و کودک با «چرا؟» شما را به چالش می‌انگیزد. بحث در مورد قوانین اشکالی ندارد، اما مطمئن شوید که این بحث به اطاعت کردن کودک می‌انجامد. چیزی نظیر این جمله بگویید:

«خوشحال می‌شوم بعد از این‌که کاری را که از تو خواستم انجام دادی، چرای آن را برایت توضیح دهم.» (سپس وقتی برای بحث تعیین کنید.)

در بسیاری از موارد متوجه می‌شوید که موضوع «چرا» نیست. موضوع واقعی این

است که آن‌ها مجبورند این کار را بکنند. اگر آن‌ها بتوانند در یک بحث شما را خسته کنند، پس اطاعت امری اختیاری خواهد بود و اجباری در کار نیست. اگر پیش از بحث اطاعت را از آن‌ها بخواهید، از یک جنگ قدرت احتمالی اجتناب می‌کنید. به مثال زیر توجه کنید.

جولی نه ساله است و می‌داند که باید تکالیف خود را پیش از بیرون رفتن از منزل برای بازی انجام دهد، اما تصمیم می‌گیرد اول بازی کند. او می‌خواهد از منزل خارج شود.

مادر مداخله می‌کند و می‌پرسد «تکالیف را انجام دادی؟»

جولی پاسخ می‌دهد «اهه»

مادر مظنون می‌شود «ممکن است آن‌ها را ببینم، لطفاً؟»

جولی گیر افتاده است. «می‌توانم بعداً آن‌ها را انجام دهم. من می‌خواهم با دوستانم بازی کنم.»

مادرش می‌گوید «می‌فهمم، اما قانون را می‌دانی- اول تکلیف، بعد بازی.»

جولی می‌پرسد «چرا؟ می‌توانی یک دلیل خوب برایم بیاوری که مجبورم حالا تکالیف را انجام دهم؟»

مادر می‌گوید «من خوشحال می‌شوم دلیلی برایت بیاورم، اما بعد از اینکه کارت را انجام دادی.»

جولی از خود می‌پرسد چی شده؟ بحث نمی‌کند؟ مشاجره نمی‌کند؟ حتی توضیح نمی‌دهد؟ جولی برمی‌گردد تا تکالیف را انجام دهد و بتواند به دوستانش ملحق شود. اگر جولی به بحث ادامه می‌داد، مادر باید به او می‌گفت که بحث بیشتر به صرف وقت در اتاقش می‌انجامد.

## وقتی بچه‌ها چالش می‌کنند، گزینه‌های محدودی به آن‌ها بدهید

آلکس هشت ساله یک کامیون کنترل از راه دور به عنوان هدیهٔ کریسمس

دریافت می‌کند. او نمی‌تواند صبر کند و می‌خواهد با آن بازی کند، اما پدر آلکس برخی قوانین را به او گوشزد می‌کند.

پدر می‌گوید «می‌توانی در حیاط جلو یا پشتی منزل با کامیون بازی کنی، اما نباید روی گل‌ها بروی. کامیون را از جایی که گل کاشته شده دور نگهدار، لطفاً.»

آلکس می‌پذیرد و این کار را می‌کند– البته برای مدتی. اما به زودی آلکس متوجه می‌شود که باغچه گل‌ها بهترین محل برای راندن کامیون است. این محل پستی و بلندی دارد و پر از گل و چوب است که می‌تواند برای دور زدن از آن‌ها استفاده کند. وسوسه چنان شدید است که او نمی‌تواند در برابر آن ایستادگی کند. هنگامی که پدر وارد خانه می‌شود، آلکس کامیونش را به داخل باغچهٔ گل‌ها می‌راند. پدر او را می‌بیند و گزینه‌هایی برای آلکس تعیین می‌کند.

پدر با لحنی جدی می‌گوید «می‌توانی در جاهایی که به تو گفتم کامیون برانی، یا این‌که یک روز تمام کامیون را از تو می‌گیرم. انتخاب با خودت است. دوست داری چکار کنی؟»

آلکس پاسخ می‌دهد «آن را از گل‌ها دور نگه‌می‌دارم.»

پدر می‌گوید «انتخاب خوبی است. از همکاری شما تشکر می‌کنم.»

پدر آلکس از **مرزهای محدود** استفاده می‌کند و هنگامی که بچه‌ها می‌خواهند قوانین ما را مورد آزمایش قرار داده یا به چالش بکشند، روشی بسیار مؤثر برای کمک به بچه‌هاست تا از انتخاب های خود آگاه شوند. با شیوه‌ای که پدر آلکس وضعیت را برای او تعیین می‌کند، آلکس نمی‌تواند از مسئولیت انتخاب خود و رفتاری که می‌کند شانه خالی کند. قانون و همچنین جریمه نافرمانی نیز روشن است. آلکس همهٔ اطلاعات مورد نیاز را در اختیار دارد تا یک گزینهٔ قابل قبول را انتخاب کرده و همکاری کند. ممکن است او این کار را بکند یا نکند، اما به هر صورت، او این درس را تجربه خواهد کرد.

این مثال برخی راه‌های گزینه‌های محدود را نشان می‌دهد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. اغلب این روش راهنمایی به گزینه‌هایی خوب و رفتار همکاری می‌انجامد، همچنین کوشیده‌ام مثال‌هایی ذکر کنم که در آن‌ها کودک تصمیم

می‌گیرد لج کند یا قانون را مورد آزمایش قرار دهد. بنا بر این می‌توانید جریمه منطقی و چگونگی آن را پیگیری کنید.

جیل پنج ساله سر میز غذا سر و صدا می‌کند تا برادرانش را سرگرم کند. مادر از او می‌خواهد دست از رفتار خود بکشد، او موقتاً متوقف می‌شود، اما دوباره شروع می‌کند. مادر جیل گزینه‌های محدود در اختیار او قرار می‌دهد.

مادر می‌گوید «می‌توانی از سر و صدا کردن سر میز شام دست برداری، یا باید پنج دقیقه را در اتاقت باشی تا خودت را برای همکاری آماده کنی. خوب، دوست داری چکار کنی؟» جیل تصمیم به همکاری می‌گیرد.

فیلیپ هشت ساله در بازی تقلب می‌کند. وقتی خواهرانش از او می‌خواهند بدون تقلب بازی کند، او گفتهٔ آن‌ها را نادیده می‌گیرد. آن‌ها شکایت می‌کنند و پدر مداخله می‌کند.

«فیلیپ، می‌توانی طبق قانون بازی کنی یا این‌که کار دیگری بکنی. دوست داری چکار کنی؟»

فیلیپ پاسخ می‌دهد «منصفانه بازی می‌کنم». اما پنج دقیقه بعد او دوباره تقلب می‌کند. خواهرانش شکایت می‌کنند وپدر با عملی مؤثر از گفته‌های خود پشتیبانی می‌کند.

پدر می‌گوید «فیلیپ، برو برای خودت کار دیگری بکن. امروز دیگر نمی‌توانی این را بازی کنی.»

دو برادر با سروصدا بر سر کارت‌های بیسبال با یکدیگر دعوا می‌کنند. آن‌ها چند بار یکدیگر را هُل می‌دهند، بعد بر سر یکدیگر فریاد می‌کشند. مادر دخالت می‌کند.

او می‌گوید «بچه‌ها، می‌توانید آرام و ساکت با یکدیگر بازی کنید یا لازم است مدتی در اتاقتان باشید تا آرام شوید.» آن‌ها تصمیم می‌گیرند آرام به بازی ادامه دهند.

ماریا دوازده ساله رادیو را در اتاقش روشن کرده و صدای آن را خیلی زیاد کرده است. صدا به اندازه‌ای زیاد است که بقیهٔ اعضای خانواده در طبقهٔ زیرین نمی‌توانند به راحتی برنامهٔ تلویزیون را تماشا کنند. مادر مداخله می‌کند.

مادر می‌گوید «ماریا، لطفاً صدای رادیو را کم کن. ما نمی‌توانیم صدای تلویزیون

را بشنویم.»

ماریا با بی اعتنایی نگاهی به او می‌اندازد. بنا بر این مادر گزینه‌های محدودی برای او تعیین می‌کند.

او می‌گوید «تو می‌توانی صدای رادیو را کم کنی، یا این‌که من آن را خاموش می‌کنم و مدتی آن را در اتاق خودم نگه می‌دارم. دوست داری چکار کنی؟»

گزینه‌های ماریا روشن هستند. او با دلخوری تصمیم می‌گیرد صدای رادیو را کم کند.

مادر می‌گوید «متشکرم.»

## اگر کودک وقت کشی می‌کند، از تایمر[1] استفاده کنید

کیمی ده ساله هنرمندی بلندپرواز است و دوست ندارد کارهای خود را جمع و جور کند. او مغرورانه به آخرین شاهکار خود نگاه می‌کند و آن را به والدین خود نشان می‌دهد، سپس برای تماشای تلویزیون به اتاق خودش می‌رود. وسایل نقاشی او روی پیشخوان آشپزخانه پخش و پلا شده‌اند. پدر مداخله می‌کند.

پدر که قبلاً با چنین اوضاعی روبرو شده است، با لحنی جدی می‌گوید «کیمی، باید قبل از این که کار دیگری بکنی همهٔ وسایل را جمع کنی.»

کیمی می‌گوید «جمع می‌کنم. اما باید اول بروم دستشویی.» او به مدت ده دقیقه ناپدید می‌شود. پدر شک می‌کند. وقتی بررسی می‌کند، کیمی را در اتاق دیگری پیدا می‌کند در حالی‌که با کامپیوتر بازی می‌کند.

پدر بازهم بررسی می‌کند «کیمی، شنیدی گفتم قبل از هر کار دیگری وسایلت را جمع کنی؟»

کیمی می‌گوید «جمع می‌کنم»، اما همچنان به نشستن جلوی میز کامپیوتر ادامه می‌دهد. او در حال آزمایش است تا ببیند «حالا» یعنی چه. پانزده دقیقه؟ بیست دقیقه؟ شاید هرگز؟ او می‌داند چطور این کار را بکند. به وقت کشی ادامه می‌دهد.

---

۱. زمان سنج (Timer)

## راهنمای استفاده از گزینه‌های محدود

۱- **تعداد گزینه ها را محدود کنید.** گزینه ها را به ۲ یا ۳ مورد محدود کنید و اطمینان حاصل کنید که آنچه مورد نظر شماست در این گزنیه ها در نظر گرفته شده‌اند. مثلاً، اگر نمی‌خواهید که فرزند شما در منزل با یویو بازی کند، باید بگویید «می‌توانی در حیاط با یویو بازی کنی؛ اما اگر در منزل با آن بازی کنی، مجبورم آن را از تو بگیرم. دوست داری چکار کنی؟»

اگر کودک شما سعی کرد گزینه‌های غیر قابل قبول دیگری پیشنهاد کند، باید پاسخ دهید «این گزینه های شماست. دوست داری چکار کنی؟» کودکان کله‌شق اغلب سعی می‌کنند گزینه های محدود را به گزینه دلخواه خودشان تبدیل کنند.

۲- **بخاطر داشته باشید که گزینه‌ها مرزهای شما هستند.** آن‌ها را جدی بیان کنید و جایی برای فرار باقی نگذارید؛ در غیر این صورت میدان را برای آزمایش کردن مرزها باز کرده‌اید. مثلاً نمی‌خواهید بچه خرده نان را در همه جای منزل بپاشد و فقط در آشپزخانه- آن‌هم سر میز غذا بخورد. باید بگویید «می‌توانی بیرون از منزل یا در آشپزخانه نان بخوری، اما اگر در جای دیگری از منزل نان بخوری، دیگر اجازه نمی‌دهم چیپس بخوری.» گزینه‌هایی که با استفاده از مرزهای نرم تعیین شوند اثر این روش را تخریب می‌کنند.

۳- **کودک را مسئول تصمیم گیری کنید.** پس از بیان گزینه‌های محدود. از کودک بپرسید «دوست داری چکار کنی.» این سوال بار مسئولیت را بر دوش کودک می‌گذارد دیگر باری بر دوش شما نیست.

۴- **هنگامی که کودک پذیرفت همکاری کند اما نکرد، عواقبی را که بیان کرده‌اید اجرا کنید.**

مثلاً اگر بگویید «می‌توانی در پیاده‌رو سوار روروک شوی اما در خیابان نباید سوار شوی. در صورتی که در خیابان سوار روروک شوی، یک روز تمام آن را از تو می‌گیرم.» این گزینه ها روشن هستند. اگر کودک از چیزی که پذیرفته تخطی کرد و در خیابان سوار روروک شد، باید به حرف خود عمل کنید و روروک را از او یک روز تمام بگیرید.

بدون حتی یک کلمه حرف اضافی پدر پیش می‌رود و کامپیوتر را خاموش می‌کند. او می‌گوید «من تایمر را روی ده دقیقه گذاشته‌ام. اگر قبل از به صدا درآمدن تایمر کارهایت را تمام نکردی، ده دقیقهٔ دیگر در اتاقت می‌مانی و آماده می‌شوی برگردی و کارت را تمام کنی. روشنه؟»

کیمی زیر لب غرولندی می‌کند. او نمی‌تواند راه فرار پیدا کند. با بی‌میلی به آشپزخانه می‌رود تا وسایلش را جمع کند.

همچنین تایمر برای کالین شش ساله نیز مؤثر بود. او تصمیم گرفته بود که صبح از لباس پوشیدن خودداری کند. او انتظار داشت طبق معمول مادرش چند اخطار، یادآوری و تکرار به او تحویل دهد؛ از او خواهش کند و همان کارهایی را که روزهای پیش انجام می‌داد تکرار کند. اما مادر با بیان جمله‌ای او را غافلگیر کرد «ما بیست دقیقه دیگر به مدرسه می‌رویم، آماده یا غیر آماده. من تایمر را روشن کرده‌ام.»

کالین با خود می‌گوید: پس آن همه تکرار و خواهش و تمنا چه شد؟ ممکن نیست او جدی گفته باشد.

وقتی تایمر به صدا درآمد، کالین تنها یک لنگه جوراب، لباس زیر و تی‌شرت را پوشیده بود. مادر با لحنی جدی گفت «وقت رفتن است.» مادر باقی لباس‌ها و لوازم مدرسه را در ساک خرید قرار داد و همراه کالین پشت درب منزل گذاشت. او سوار اتومبیل شد و امیدوار بود دوستانش او را نبینند. در صندلی عقب با شتاب شروع به پوشیدن لباس‌ها کرد. احتمالاً کالین بار دیگر مادرش را جدی خواهد گرفت.

## رفتار نادرست را نادیده نگیرید. نگرش را نادیده بگیرید

غرغر کردن، بلند صحبت کردن، چرخاندن چشم ها،در را به هم کوبیدن و نگاه‌های بی‌تفاوت یا انزجار و نفرت عادات تحریک کننده‌ای هستند که مقاومت در برابر آن‌ها برای بسیاری از والدین دشوار است. اگر کودک را بزنید و پاسخی در سطح کودک بدهید، به نمایش بازگشته و چه درسی به او آموخته‌اید؟ درس بی‌احترامی؟ آن‌ها این درس را از پیش می‌دانند. هنگامی که کودک قصد دارد با عملی بی‌ادبانه شما را به دام بیندازد، مادر آنتونی را که در مثال زیر به شما معرفی

می‌شود به یاد بیاورید. نگرش و حرکت[۱] را نادیده بگیرید، اما رفتار را نادیده نگیرید.

آنتونی ۱۲ سال دارد و می‌داند نباید قبل از انجام تکالیف مدرسه با کامپیوتر بازی کند، اما مادرش در اتاق دیگری است. بنا بر این، او تصمیمی می‌گیرد با کامپیوتر بازی کند. مادر متوجه می‌شود و وارد اتاق می‌شود.

او با لحنی جدی می‌گوید «آنتونی، لطفاً کامپیوتر را خاموش کن و درس‌هایت را بخوان. اگر این کار را نکنی، امروز نباید به کامپیوتر دست بزنی.»

آنتونی نگاهی بی‌تفاوت به مادر می‌اندازد چشم‌هایش را می‌چرخاند و زیر لب چیزی می‌گوید و یک شیشکی بلند ادا می‌کند. او می‌گوید «این منصفانه نیست! مادر اوانس به او اجازه می‌دهد قبل از درس خواندن با کامپیوترش بازی کند. نمی‌فهمم چرا من باید از قوانین احمقانهٔ شما پیروی کنم.»

مادر آنتونی بر حرف خود پابرجا می‌ماند و منتظر می‌شود. او با خود می‌گوید من بزرگم و او یک کودک است، نباید اجازه دهم او با حرکت بی‌ادبانه مرا به دام بیندازد.

هنگامی که آنتونی می‌بیند مادرش به دام نیفتاد و داخل نمایش نشد، با بی‌میلی همکاری را انتخاب می‌کند. کامپیوتر را خاموش می‌کند و به درس خواندن مشغول می‌شود.

مادر می‌گوید «متشکرم، آنتونی.»

آنتونی همهٔ تلاش خود را برای به دام انداختن مادر به وسیلهٔ رفتار بی‌ادبانه بعمل آورد، اما مادر فریب او را نخورد. در عوض، او بر جای خود ایستاد، حرف خود را تغییر نداد و بر روی چیزی که می‌خواست- یعنی همکاری آنتونی- متمرکز ماند.

آیا نادیده گرفتن حالت بی‌ادبانه یعنی این حالت مهم نیست؟ خیر، مهم است. حالت خوبی نیست و ما چنین چیزی را دوست نداریم. اما اگر با پاسخ دادن به آن برایش ارزشی قایل شوید، با مقداری بیشتر از بی‌ادبی روبرو می‌شوید. از خطای

---

۱. رفتاری که از کودک سر می‌زند دو بخش دارد: ۱- رفتار یعنی چیزی که شما می‌خواهید تکرار نشود مثلاً با کفش روی فرش رفتن. ۲- نگرش یا حالت، و آن حالتی است که کودک در برابر شما حاضر می‌شود مثلاً در مقابل شما بی‌ادبی می‌کند. آنچه قصد آموزش آن را به کودک دارید نحوهٔ رفتار است: با کفش روی فرش نرود. بی‌ادبی او اسلحهٔ او برای بدام انداختن شماست، که باید نادیده‌اش بگیرید.

تحمیلی اجتناب کنید. مقابله نکنید.

چه وقت حالت از خط قرمز عبور می‌کند و یک رفتار نادرست محسوب می‌شود که نمی‌توان آن را نادیده گرفت؟ این قضاوتی است که یک والد باید در همان زمان انجام دهد. می‌توانم اصولی را پیشنهاد کنم که شما را در مسیر درست نگه دارد. غرغر کردن، توهین کردن، چرخاندن چشم‌ها، نگاه بی‌تفاوت و حتی خارج کردن زبان به حالت تمسخر چیزهایی هستند که من نادیده می‌گیرم. بی حرمتی، توهین کردن، تهاجم جسمانی، جملات دردناک یا گستاخی افراطی زیر پا گذاشتن خط قرمز (مرز) است. من به این کارها با دادن فرصت پاسخ می‌دهم.

## وقتی کودک از خط قرمز عبور می‌کند. محکم بمانید

آیا کودک با درخواست یک فرصت دیگر یا اینکه قول دهد دوباره کاری را نمی‌کند، به مرزهای شما تهاجم می‌کند؟ والدینی که چنین می‌کنند خود را در معرض آزمایش یا جنگ قدرت قرار می‌دهند. هنگامی که کودک حرف درست ولی رفتاری نادرست تحویل می‌دهد، محکم بمانید و بر روی رفتار تمرکز کنید. بیایید ببینیم مادر دین چگونه این کار را می‌کند.

دین، هشت سال دارد. او به سوی خواهرش می‌رود و به او لگد می‌زند. خواهر جیغ می‌کشد و مادر آن‌ها وارد صحنه می‌شود.

خواهر شکایت می‌کند «او به من لگد زد.» هنوز لکهٔ قرمز روی ساق پای او دیده می‌شود.

دین می‌گوید «پایم همین‌طوری به او خورد. نمی‌خواستم اذیتش کنم.»

مادر با لحنی جدی می‌گوید «لگد زدن به دیگران کار خوبی نیست. پانزده دقیقهٔ دیگر شما را می‌بینم.» مادر او را به اتاقش می‌فرستد.

دین از روی پشیمانی می‌گوید «دیگر این کار را نمی‌کنم. می‌توانید یک فرصت دیگر به من بدهید؟»

مادر محکم بر عقیدهٔ خود باقی مانده است. او می‌گوید «برای بار دیگر انتخاب خوبی است، اما حالا باید به اتاقت بروی.»

برندا دوازده سال دارد و چنین تجربه‌ای دارد. او بدون اجازه تلفن همراه مادر را با خود به مدرسه برد.

مادر می‌پرسد «برندا، این تلفن من است که داخل کیف گذاشته‌ای؟ می‌دانی نباید بدون اجازه آن را برداری. ممکن است آن را به من بدهی؟ لطفاً.»

برندا با حالت پشیمانی می‌گوید «اوه، مادر، فراموش کردم. دیگر چنین کاری نمی‌کنم. قول می‌دهم. ممکن است از آن استفاده کنم؟ لطفاً.»

مادر محکم بر عقیدهٔ خود باقی است. «این بار، خیر. شاید بار دیگر اگر اجازه بگیری بتوانی استفاده کنی.» فرصت دیگری به او نمی‌دهد و به نمایش وارد نمی‌شود. احتمالاً بار دیگر اگر برندا بخواهد چنین کاری بکند، در این باره فکر خواهد کرد.

## وقتی کودک عصبی است، او را آرام کنید

حل مؤثر مشکل برای هر کسی، به ویژه در شرایط خشم یا احساسات شدید، کاری دشوار است. آرام کردن هر دو طرف را از صحنهٔ نمایش خارج می‌کند تا زمان مناسب برای حل مشکل فرارسد. در شرایط خشم و ناامیدی، خود را با گفتن جملاتی مانند جملات زیر از کودکتان جدا کنید:

(وقتی هر دو طرف آشفته هستند) «فکر می‌کنم هر دو به کمی وقت برای آرام شدن نیاز داریم. (در اتاقت، یا در نشیمن یا در پذیرایی و...) منتظر من باش. ما پنج دقیقهٔ دیگر یا هر زمانی که برای آرام شدن نیاز داری، با یکدیگر صحبت خواهیم کرد.»

(هنگامی که والد آشفته است) «من عصبانی هستم و به کمی وقت نیاز دارم تا آرام شوم.»

آرام شدن هنگامی به خوبی انجام می‌شود که والد و کودک در دو اتاق جداگانه باشند. سرعت آرام شدن افراد متفاوت است. فکر نکنید چون خودتان آمادهٔ صحبت کردن هستید، پس فرزند شما نیز آماده است. قبل از حل مشکل فرصت کافی بدهید که همه کنترل خود را به دست بیاورند. ممکن است در مقدمه از پرسشی این چنین استفاده کنید: «آیا شما آمادهٔ صحبت کردن هستید؟» اگر بار دیگر یکی از طرفین جوش آورد، بازهم روند آرام شدن را تکرار کنید. هر وقت نیاز داشتید این کار را

بکنید. به مطالب زیر توجه کنید.

هنگامی که برای اولین بار سام نه ساله و پدرش را ملاقات کردم، آن‌ها درگیر نمایشی خشم‌آلود شده بودند. هر وقت سام بد رفتاری می‌کرد، پدر بر سرش فریاد می‌کشید؛ و بدون این‌که متوجه باشد چیزهایی می‌گفت که بعداً متأسف می‌شد.

سام از گفته‌های پدرش ناراحت می‌شد و در ناراحت کردن متقابل او استاد شده بود. هر دو به روشی نیاز داشتند که نمایش آن‌ها را متوقف کند. من آرام شدن را پیشنهاد کردم و طرز این کار را به آن‌ها نشان دادم. آن‌ها موافقت کردند آن را آزمایش کنند.

کمی بعد از دیدار ما، سام در گاراژ در حال ساختن چیزی با میخ بود. وقتی او کارش را تمام کرد، او تعدادی از میخ‌ها را کف گاراژ بر جا گذاشت. وقتی پدرش میخ‌ها را دید، از خشم منفجر شد.

او فریاد زد «سام، بیا اینجا.» اما پس از ادای این عبارت بحثی را که با هم داشتیم به یاد آورد.

سام سررسید، او بدترین چیز را انتظار داشت؛ اما در میان حیرت او پدرش گفت «من به چند دقیقه وقت نیاز دارم تا آرام شوم. لطفاً در اتاقت منتظر من باش.»

آرام شدن پدر سام پنج دقیقه طول کشید. سپس، به اتاق سام رفت و با آرامش از او خواست میخ ها را جمع‌آوری کند. نه فریادی و نه دعوایی، نه جریحه دار شدن احساسات. حل این مشکل به این صورت کمی غریب بود، اما سام از این که همکاری کند، سر از پا نمی‌شناخت.

با استفاده از آرام شدن، پدر سام از حل خشمگینانهٔ مشکل دست کشید و روش احترام‌آمیز را پیش گرفت. هر دو نفر گامی بزرگ به سوی خاتمهٔ نمایش خشمگینانه برداشته بودند.

## وقتی والدین از خط قرمز عبور می‌کنند، عذرخواهی کنند

جیمی پنج ساله روز بدی داشت. او با اوقات تلخی بیدار شده بود و هر لباسی که مادر برایش می‌آورد، دوست نداشت. سر صبحانه او مرتب نق می‌زد. وقتی خواهرش از او دلجویی کرد، او سوپ را در آب پرتقال خواهرش ریخت و به همین دلیل به

اتاقش فرستاده شد. هنگامی که وقت رفتن به مدرسه رسید، جیمی به طرف در هجوم برد و فراموش کرد رضایت‌نامه سفر تفریحی را با خود ببرد.

وقتی جیمی از مدرسه به منزل بازگشت، رضایت نامه را از همان جایی که صبح فراموش کرده بود برداشت. او خواهرش را اذیت کرد، در جریان انجام تکالیف مرتب سر و صدا و شکایت می‌کرد. هنگامی که مادرش از او خواست کتاب‌هایش را جمع کند و در کیف بگذارد، او زبانش را بیرون آورد. این لحظه‌ای بود که مادر شکیبایی خود را از دست داد.

مادر فریاد می‌زند «جیمی، لعنتی! تو را چه شده؟ از این رفتار بی‌ادبانهٔ تو خسته و مریض شده‌ام! مانند یک بچهٔ دوساله رفتار می‌کنی.» مادرش می‌خواهد چیزی بدتر به او بگوید اما به خود می‌آید و خود را کنترل می‌کند.

او می‌گوید «لطفاً به اتاقت برو و منتظر من باش. برای آرام شدن به کمی وقت نیاز دارم.»

بعد از آرام شدن او به اتاق جیمی می‌رود و از او پوزش می‌خواهد. مادر چنین آغاز به سخن می‌کند «از چیز ناراحت کننده‌ای که گفتم متأسفم. صبرم را از دست دادم. فکر می‌کنم تو یک کودک نه سالهٔ شگفت‌انگیز هستی که یک روز بد داشته‌ای و من خیلی تو را دوست دارم. آیا پوزش مرا می‌پذیری؟» جیمی سرش را تکان می‌دهد و مادرش را محکم در آغوش می‌گیرد. پس از این رویداد تحقیر و جنگ قدرتی وجود نداشت. تربیت کودک کله‌شق یک کار بسیار دشوار و سنگین است. هر یک از ما گاهی شکیبایی خود را از دست می‌دهیم، در حال ناامیدی واکنش نشان می‌دهیم و چیزهایی می‌گوییم یا کارهایی می‌کنیم که بعدا مایهٔ تأسف ما می‌شود. هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد چکار باید بکنیم؟

یک عذرخواهی بهترین راه شروع است. این حرکت پیام‌های زیادی همراه دارد. این کار به کودکان نشان می‌دهد چگونه به احساسات دیگران احترام بگذارند. به آن‌ها می‌آموزد ناراحتی‌های کوچک را که اغلب موجب رنجش و جنگ قدرت می‌شود، چگونه درمان کنند. مهم‌تر این که عذرخواهی والدین به کودک می‌آموزد که می‌توان انسان بود، هیچ کس کامل نیست و همه می‌توانند اشتباه کنند، باید

کوشید که اشتباهات را جبران کرد.

برخی از والدین معتقدند که عذرخواهی از کودکان نشانهٔ ضعف است و احترام فرزندان را نسبت به والدین کاهش می‌دهد. سال‌ها تجربه مشاوره خانواده به من نشان داده است که عکس این باور درست است. از نظر بچه‌ها معذرت خواهی نشانهٔ ضعف نیست. این نشانهٔ قدرت است و شجاعت را به آن‌ها یاد می‌دهد. کودکان برای افراد بزرگسالی که شهامت انسان بودن را دارند و مسئولیت اشتباهات خود را می‌پذیرند، احترام قایل هستند.

## رفتار نادرست را شخصی نکنید

هنگامی که فرزند شما رفتاری نادرست می‌کند، آیا از خودتان پرسیده‌اید چرا این کار را با من می‌کند؟ اگر پرسیده باشید، احتمالاً آزمایش کردن او را شخصی کرده‌اید[۱] و هر دو را وارد جنگ قدرت کرده‌اید. تحقیق تهاجمی ناراحت کننده است، اما قصد آن حملهٔ شخصی نیست. سید ده ساله نمونهٔ خوبی است.

مادر سید چند بار از او خواسته بود که در منزل اسکیت روی یخ خود را نپوشد زیرا چرخ‌های آن ردی بر روی کف اتاق برجای می‌گذارد. اما سید زیاد بازی می‌کند و در واقع تشنهٔ این بازی است. وقتی بداند مادرش متوجه او نیست، با اسکیت خود به داخل آشپزخانه می‌خزد. مادر مچ او را می‌گیرد.

او با صدایی لرزان می‌گوید «سید! چرا اینقدر راحت از من نافرمانی می‌کنی؟ می‌دانی اجازه نمی‌دهم با اسکیت در منزل بازی کنی. روی زمین خط می‌اندازد و تمیز کردن آن سخت است.

سید پاسخ می‌دهد «من مراقب بودم. فکر می‌کردم اگر فقط در آشپزخانه بازی کنم اهمیت نمی‌دهی.»

مادر می‌گوید «خوب، اهمیت می‌دهم. کار عاقلانه‌ای نیست. بدون خرابکاری‌های

---

۱. شخصی کردن به این معناست که تصور کنید هدف کارهای او بی‌احترامی به شما یا ناراحت کردن و یا نادیده گرفتن خاص شماست و شما هدف رفتارهای بد هستید- مترجم.

تو به حد کافی کار دارم. می‌فهمی؟ حالا آن‌ها را از پایت در بیاور و بقیه روز آن را در کمد بگذار.»

سید اعتراض می‌کند «منصفانه نیست! دیگر این کار را نمی‌کنم. قول می‌دهم. یک فرصت دیگر به من می‌دهی؟»

مادر پاسخ می‌دهد «فردا می‌توانی، آن‌ها را در کمد بگذار.»

سید در حالی که اسکیت را از پایش بیرون می‌آورد، گفت «خیلی بی‌مزه‌ای!»

نباید آزمایش مصرانهٔ سید را یک حملهٔ شخصی نسبت به حاکمیت مادرش دانست. در حقیقت، آزمایش کردن او اصلاً ربطی به مادرش ندارد. این حداقل کاری است که او برای یادگیری انجام می‌دهد. او باید شواهد زیادی به شکل تجربه جمع‌آوری کند تا متقاعد شود قوانین اجباری هستند، نه اختیاری. آزمایش مصرانه بخشی از روند طبیعی یادگیری است.

هنگامی که مادرش اسکیت ها را به این خاطر که قوانین او را نادیده گرفته بود از او گرفت حق داشت، اما روند یادگیری را به جنگ قدرت تبدیل کرد زیرا آزمایش کردن او را شخصی کرد. اگر این تمایل در شما بروز کرد که آزمایش کردن فرزندتان را شخصی کنید، سعی کنید این فکر را متوقف و به مسائل مهم‌تر توجه کنید. در مورد کودکان کله‌شق آزمایش و تحقیق مصرانه یک روند طبیعی برای یادگیری است. در صورتی که والدین آزمایش فرزند خود را شخصی کنند، خود را برای یک جنگ قدرت آماده می‌کنند.

## خلاصهٔ فصل

بیایید نگاهی به ابزارهای تازه‌ای که به جعبه ابزار خود افزوده‌اید بیندازیم. در فصل ۶ آموختید چگونه با واژه‌ها روشن سخن بگویید. در فصل ۷ آموختید چگونه جنگ قدرت را قبل از این‌که شروع شود متوقف کنید. پس شما آماده‌اید از واژه‌ها استفاده کنید، اما واژه‌های نتنها بخش اول کل پیام شماست. اگر کودک به آزمایش ادامه دهد، نوبت به عمل می‌رسد. جریمه بخش دوم پیام است. آن‌ها بلندتر از واژه‌ها سخن می‌گویند. وقت آن رسیده است که مجموعهٔ دیگری از ابزارهایتان آشنا شوید.

## فصل هشتم

# چگونه با اعمالتان روشن سخن بگویید

کودکان کله‌شق به چیزی بیشتر و فراتر از واژه‌ها نیاز دارند تا متقاعد شوند که قوانین شما اجباری است نه اختیاری. آن‌ها پیش از آن‌که مجبور باشند چیزی را باور کنند باید چیزی را که می‌گویید تجربه کنند. منظور این نیست که واژه‌های شما اهمیتی کم‌تر از اعمالتان دارند. خیلی ساده، منظورم این است که آنچه به زبان می‌گویید تنها بخش اول پیام شماست.

ممکن است فرزندتان تصمیم بگیرد حتی روشن‌ترین پیام شما را مورد آزمایش قرار دهد و در این صورت، زمان صحبت کردن به آخر رسیده است. حالا وقت عمل و کمک به آن‌هاست تا از راه سخت درسی بیاموزند. جریمه یا نتیجهٔ رفتار نادرست، بخش دوم پیام شما برای تعیین مرز است. صدای اعمال شما بلندتر از واژه‌های شماست.

این فصل به شما نشان خواهد داد چگونه از ابزارهای راهنمایی به روشن ترین و قابل درک ترین شکل آن استفاده کنید. بگذارید آن‌ها بدانند. با آن‌ها دوست باشید. باید مکرر از این ابزارها استفاده و با اقتدار به کودک کله‌شق خود کمک کنید. این ابزارها کلید اعتبار و ارزش شما هستند.

## چرا «جریمه» ها مهم هستند

جریمه، مانند دیوار عمل می‌کند. رفتار نادرست را متوقف می‌کند. جریمه به پرسش‌های تحقیقاتی کودکان پاسخی روشن و تعیین کننده می‌دهند و به کودکان کله‌شق کمک می‌کنند با هر شیوه‌ای که دوست دارند- حتی شیوهٔ سخت- قوانین را بیاموزند.

بحث جریمه، که در این فصل خواهید آموخت، به کودکان کله‌شق یاد می‌دهد به گفته‌های شما توجه کنند، آن‌ها را جدی بگیرند و بیشتر همکاری کنند. اگر در گذشته بر روش آسان‌گیری تکیه کرده‌اید، بحث جریمه به شما کمک می‌کند مجدداً اعتبار، حاکمیت و قدرت خود را در خانواده بازیابید. اگر در گذشته بر روش سخت‌گیری یا تنبیهی تکیه کرده‌اید، بحث جریمه به شما کمک می‌کند که روابطی مبتنی بر همکاری و بر اساس احترام - و نه ترس و تهدید- برقرار کنید. اگر از روش ترکیبی استفاده کرده‌اید، بحث جریمه به شما کمک می‌کند که روشی یکپارچه در پیش گیرید. برای همهٔ کسانی که موارد بدی از مرزهای نرم تجربه کرده‌اند، بحث جریمه در این فصل گامی بزرگ در جهتی درست خواهد بود.

**جریمه، دومین بخش از پیام تعیین مرز شماست. آن‌ها بلندتر از واژه‌های شما سخن می‌گویند.**

## چه چیزی جریمه را مؤثر می‌کند؟

بحث جریمه می‌تواند ابزاری بسیار آموزنده باشد، اما تأثیر آن بستگی زیادی به طرز استفاده از آن دارد. اگر این مبحث را در روشی تنبیهی، آسان‌گیرانه یا روشی بی‌ثبات بکار ببندید، استفاده از آن ارزش تربیتی محدودی دارد و ممکن است درسی غیر از آنچه قصد دارید به کودکان بیاموزد. اگر این مبحث را به شیوه‌ای منطقی و احترام‌آمیز بکار ببرید و ویژگی‌های جریمه را رعایت کنید، بیشترین اثر تربیتی را خواهد داشت. بیایید به برخی از این ویژگی ها که موجب سودمندی جریمه می‌شوند نگاه کنیم.

## فوری

تریسی چهار ساله هوس می‌کند هنگام شیر خوردن سریع تر بنوشد و شیر به صورتش می‌ریزد. بار اول، رویدادی جالب و خنده آور است، اما او بارها این کار را تکرار می‌کند. پدرش از او می‌خواهد این کار را متوقف کند. ابتدا تریسی همین کار را می‌کند، اما پس از چند دقیقه، تصمیم می‌گیرد چند بار دیگر این کار را تکرار کند. پدر بدون حتی یک کلمه صحبت جریمه کارش را در مورد او بکار می‌برد. او فنجان تریسی را از روی میز برمی‌دارد.

جریمه هنگامی بیشترین تأثیر را دارند که بلافاصله پس از رفتار نادرست و غیر قابل پذیرش بکار برده شوند. در این مثال، اعمال جریمه به تریسی کمک کرد میان کاری که کرده است و از دست دادن فنجان شیر رابطهٔ علت و معلول برقرار کند. اگر پدر تریسی تصمیم می‌گرفت در عوض این عمل، در نوبت غذای بعدی فنجان را بردارد، استفاده از جریمه اثری بسیار کم‌تر داشت.

## ثبات قدم

ترنتون دوازده ساله نباید در شبی که قرار است فردا به مدرسه برود پس از صرف شام از منزل خارج شود، اما او واقعاً قصد دارد به دوستش کوین که منزلش کمی پایین تر در همان خیابان است چیزی را نشان دهد.

او از مادرش می‌پرسد «ممکن است چند دقیقه به خانه کوین بروم؟ چیزی هست که باید به او نشان دهم.» ترنتون امیدوار است که مادرش استثنایی قایل شود و اجازهٔ رفتن بدهد، اما مادر اجازه نمی‌دهد.

مادر می‌گوید «می‌توانی فردا نشانش بدهی.»

ترنتون با خود می‌گوید بازهم نشد! او تصمیم می‌گیرد از پدرش درخواست کند. اما پدر نیز محکم ایستاده و اجازه نمی‌دهد.

ترنتون به یاد دارد که آخرین باری که سعی کرد با جیم شدن از منزل قوانین والدین خود را نادیده بگیرد، چه اتفاقی افتاد. او به مدت سه روز حق بازی پس از

تعطیل شدن مدرسه را از دست داد. او با خود می‌گوید تنها برای چند دقیقه می‌روم، آن‌ها متوجه غیبت من نمی‌شوند. او آرام از منزل بیرون می‌خزد اما گیر می‌افتد. بار دیگر او سه روز حق بازی کردن را از دست داد. یک تجربۀ سخت آموزی دیگر به حساب ترنتون بنویسید.

**نداشتن ثبات قدم دعوتی از کودک کله‌شق برای آزمایش کردن مرزهاست.**

داشتن ثبات قدم و استحکام در استفاده از جریمه برای تربیت کردن کودک حیاتی است، اما ثبات قدم ابعاد مختلف دارد. ثبات قدم می‌تواند میان آنچه می‌گوییم و آنچه عمل می‌کنیم، میان یک والد و والد دیگر، و از وقتی به وقت دیگر برقرار باشد. همۀ این ابعاد مهم هستند. هنگامی که در هر یک از این جنبه‌ها ثبات قدم وجود نداشته باشد، تربیت و آموزش درهم شکسته می‌شود.

والدین ترنتون در همۀ این ابعاد ثبات قدم داشتند. ترنتون روشن ترین پیام را در مورد قوانین و انتظارات از والدین خود دریافت می‌کرد. اطاعت یک انتظار و امری اجباری بود.

فکر می‌کنید اگر تورنتون فقط ۵۰ درصد در پشتیبانی از قوانین خود در مورد خارج نشدن پس از شام ثبات قدم داشتند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آزمایش بیشتر؟ البته. در واقع، در واقع این قانون فقط در ۵۰ درصد موارد اجرا می‌شد. تورنتون چگونه بداند این قانون چه وقت اجرا می‌شود و چه وقت اجرا نمی‌شود؟ او نمی‌داند. او باید آزمایش کند تا بداند. نداشتن ثبات قدم دعوت از کودک کله‌شق برای آزمایش کردن مرزهاست.

## ارتباط منطقی

اگر چند ماه فراموش کنید هزینه قبض تلفن را بپردازید، آیا واکنش مخابرات قطع کردن جریان آب منزل است؟ خیر. این کار ما را از نپرداختن قبض تلفن باز نخواهد داشت. در عوض، شرکت مخابرات کاری با معنی تر انجام می‌دهد. آن‌ها جریمه‌ای منطقی اعمال خواهند کرد. مخابرات خدمات مخابراتی(تلفن) را قطع خواهد کرد. این جریمه و نتیجه پیامی مناسب درباره‌ی مسئولیت ما ارسال خواهد کرد: اگر می‌خواهید

از تلفن استفاده کنید، هزینهٔ مکالمات خود را بپردازید.

**استفاده از جریمه هنگامی آموزنده ترین ابزار است که ارتباط منطقی با رفتار نادرست داشته باشد.**

محروم کردن کودک از دسر مورد علاقه‌اش یا سریال تلویزیونی به خاطر این‌که کودک فراموش کرده است دوچرخه‌اش را به داخل محل خود ببرد، کاری است که معنی چندانی ندارد. دسر یا سریال تلویزیون چه ارتباطی به پارک کردن دوچرخه دارد؟ هیچ. جریمه‌ای که بکار برده‌ایم هیچ ارتباطی با رفتار کودک ندارد.

استفاده از جریمه هنگامی بیشترین تأثیر تربیتی را دارد که با رفتار کودک ارتباط منطقی داشته باشد. جریمه منطقی برای کودکی که دوچرخه‌اش را رها کرده است، چیست؟ البته، از دست دادن حق دوچرخه سواری برای یک یا چند روز. پیام روشن است: مراقب دوچرخه باش، در غیر این‌صورت برای مدتی امتیاز استفاده از آن را از دست می‌دهی.

جریمه‌های تنبیهی نه منطقی هستند و نه به نظرات همراه آن ارتباطی دارند. تفکر تنبیهی چیزی مانند این است: آن‌ها چه چیزی را دوست دارند؟ به چه چیزی اهمیت می‌دهند؟ به آن‌ها نشان می‌دهم. آن‌ها را از دستشان می‌گیرم. هدف، آزار دادن و جلب اطاعت زورکی است. در عوض آموزش مسئولیت، جریمه تنبیهی الهام بخش خشم، رنجش و تحقیر است.

**عواقب تنبیهی در عوض آموزش مسئولیت، الهام بخش خشم، رنجش و تحقیر است.**

جریمه‌هایی که در یک روش آسان‌گیرانه اعمال می‌شوند تأثیری به مراتب کمتر دارند. آن‌ها فاقد استحکام و روشنی هستند و مشوق آزمایش کردن هستند نه همکاری. جاستین نه ساله نمونهٔ خوبی است.

جاستین می‌داند که پیش از اجازه گرفتن از والدین خود نباید دوستانش را برای شنا به منزل دعوت کند، اما دو نفر از دوستانش با لباس شنا و حوله به منزل آن‌ها می‌آیند.

تومی می‌پرسد «جاستین در منزل است؟ او از ما دعوت کرد برای شنا در استخر

به اینجا بیاییم.» مادر جاستین آن‌ها را به داخل منزل دعوت می‌کند، سپس برای یافتن جاستین می‌رود.

مادر از جاستین می‌پرسد «آیا تو بازهم بدون اجازه‌ی ما دوستانت را برای شنا دعوت کرده‌ای؟ می‌دانی در مورد این کار چه احساسی دارم، این بی توجهی است. آیا می‌دانی که من کارهای دیگری غیر از این‌که مواظب دوستانت باشم، دارم؟ من واقعاً نمی‌فهمم.»

جاستین با حالتی خجالت زده می‌گوید «متأسفم. ممکن است لطفاً اجازه دهی آن‌ها شنا کنند؟»

مادر پاسخ می‌دهد «خیلی خوب، اما این بار آخر است. می‌فهمی؟ اگر بازهم این کار را بکنی، آن‌ها را برمی‌گردانم. واقعاً این کار را می‌کنم.»

جاستین که لبخندی موذیانه بر لب دارد با خود می‌گوید حتما این کار را می‌کنی، مادر. او حوله‌اش را برمی‌دارد و به دوستانش ملحق می‌شود.

فکر می‌کنید جاستین چند بار این سخنرانی را شنیده است؟

آیا قبلاً این کار را کرده است؟ پس مادرش این بار چقدر جدی است؟ فکر می‌کنید این آخرین باری باشد که جاستین دوستانش را بدون اجازه برای شنا دعوت می‌کند؟

## متناسب بودن

جریمه هنگامی مؤثر هستند که متناسب با رفتار باشند یعنی، نه بیشتر و نه کمتر، نه طولانی تر و نه کوتاه‌تر. درک این ایده برای کسانی که از روش تنبیهی یا آسان‌گیرانه پیروی می‌کنند دشوار است. به مثال زیر توجه کنید.

توبی هشت ساله بیست دقیقه دیرتر از وقت مقرر از پارک به منزل برمی‌گردد. پدرش خشمگین شده است.

پدر فریاد می‌زند «من به تو گفتم ساعت ۵ بعد از ظهر منزل باشی! ساعت ۵:۲۰ است. تا سه هفته حق نداری از منزل خارج شوی.»

توبی شکایت کنان می‌گوید «پدر این منصفانه نیست. فقط بیست دقیقه دیر کرده‌ام.»

پدر با تندی می‌گوید «با من بحث نکن. اگر مایل هستی می‌توانم آن را به یک ماه تبدیل کنم.»

پدر توبی نمونهٔ خوبی از تفکر تنبیهی است. او صادقانه اعتقاد دارد که اگر مقدار کمی از یک چیز خوب باشد، پس مقدار بیشتری از آن چیز خیلی خوب است. بنا بر این او در استفاده از جریمه زیاده‌روی می‌کند.

اعمال کردن جریمه طولانی و فرساینده اغلب برای والدین دشوار تر است تا کودکان. چرا؟ برای این‌که والدین مجبور هستند در مدت تنبیه با کودک خشمگین و رنجیده خاطر خود زندگی کنند. جریمه‌ای که دارای تناسب منطقی با رفتار نادرست باشد، مثلاً محروم کردن توبی از بازی به مدت یک روز، به خوبی می‌تواند درسی را که باید یاد بگیرد به او بیاموزد.

اغلب جریمه‌ای که در شیوهٔ آسان‌گیر بکار برده می‌شود «خیلی کوتاه» یا «خیلی کوچک» تر از آن است که بتواند مؤثر واقع شود. بچه‌ها آن‌ها را جدی نمی‌گیرند. کلر هفت ساله نمونهٔ خوبی است.

بارها به کلر گفته شده بود در خیابان دوچرخه سواری نکند، اما او به هر صورت این کار را می‌کرد. مادرش مداخله می‌کند.

مادر می‌گوید «کلر، بارها از تو خواسته‌ام در خیابان دوچرخه سواری نکنی، اما تو نافرمانی می‌کنی. دوچرخه‌ات را رها کن و برای ده دقیقه در منزل بمان.»

کلر با خود می‌گوید ده دقیقه! شوخی می‌کند! به هر صورت باید چند دقیقه استراحت کنم.

آیا فکر می‌کنید اگر کلر ده دقیقه از دوچرخه دور باشد، دوچرخه سواری در خیابان را متوقف خواهد کرد؟ احتمالاً خیر. توقیف دوچرخه برای تمام روز شاید مؤثرتر باشد.

## با یک رویداد مشخص دنبال شود

وقتی اعمال یک جریمه به پایان می‌رسد، باید واقعاً به پایان رسیده باشد. بدون سخنرانی و سؤال و جواب. بدون استفاده از عباراتی نظیر «من که به تو گفته بودم...» اگر کودک شما فاقد مهارت برای رفتار درست است، باید این مهارت را به او

بیاموزید. در غیر این صورت، اجازه دهید تجربه این مهارت را به او بیاموزد. احتمالاً چیزی بیشتر از واژه‌های خودتان نصیب شما نمی‌شود. در حقیقت، گفتن و انجام بیش از حد یک مطلب اثربخشی جریمهٔ شما را کاهش خواهد داد. اگر فرزند شما آموزش زیادی دیده است و بازهم رفتاری نادرست دارد، به داده‌های سخت بیشتر و تجربه بیشتری نیاز دارد. اما هنگامی که جریمه به پایان رسیده است، باید با رویداد روشن مثلاً بخشش آن را دنبال کنید.

به عنوان نمونهٔ، تامی شش ساله اجازه نداشت قبل از شام تلویزیون تماشا کند، اما او تصمیم می‌گیرد شانس خود را آزمایش کند و پیش از شام به تماشای تلویزیون بنشیند. او گیر می‌افتد. هنگامی که مادر تلویزیون را خاموش می‌کند، او سعی می‌کند با مادرش بحث کند.

مادرش می‌گوید «تامی، ما در این باره صحبت کرده‌ایم. اگر بازهم این کار را بکنی، باید پنج دقیقهٔ بعد را در اتاقت تنها بمانی.»

تامی با این امید که مادرش را به گفتگو وادار کند اعتراض می‌کند «تو منصف نیستی! نمی‌دانم چرا باید از این قانون احمقانه اطاعت کنم.» مادر تامی کارش را دنبال می‌کند و تامی را به اتاقش می‌فرستد. او پنج دقیقه بعد از اتاق خارج می‌شود و آمادهٔ همکاری است.

مادرش می‌پرسد «از این رویداد چه چیزی یاد گرفتی؟ آیا انجام کاری که از تو خواسته بودم آسان‌تر نبود؟ من حالم خوب نیست و از این که باید پیاپی این درس را به تو یاد بدهم، خسته شده‌ام. تو چه وقت یاد می‌گیری؟»

به نظر نمی‌رسد مادر تامی به او اجازهٔ رفتن بدهد. توجه او بر متوقف ساختن رفتار نادرست است، در حالی که باید به این امر توجه کند که تامی را به همکاری تشویق کند. تامی به عملی روشن و فرصت نیاز دارد تا نشان دهد می‌تواند همکاری کند.

**وقتی جریمه به پایان رسیده است، باید با رویدادی مانند بخشش دنبال شود.**

حالا که اطلاعات بهتری در این مورد که چه چیزی جریمه را مؤثر می‌کند دارید، اجازه دهید نگاهی به انواع جریمه‌هایی که می‌توانید برای محدوده‌ای وسیع از رفتارهای نادرست بکار ببرید، بیندازیم. ما بررسی خود را با جریمه‌هایی شروع

می‌کنیم که نیازمند کمترین زمان، انرژی و درگیری والدین است.

## جریمه‌های طبیعی

کلین و دوستش کریگ هر دو هشت ساله هستند، و به شدت سرگرم بازی هستند. آن‌ها خسته و تشنه وارد منزل کلین می‌شوند.

کلین می‌پرسد «می‌توانیم چند قوطی نوشیدنی سرد بنوشیم؟» کلین دوست دارد در روزهای گرم نوشابه سرد که در قوطی عرضه می‌شوند، بنوشد.

مادرش می‌گوید «حتماً.» او دو قوطی نوشابه سرد از یخچال بیرون می‌آورد، آن‌ها را باز می‌کند و داخل آن‌ها نی قرار می‌دهد.

مادر می‌گوید «بفرمایید.» آن‌ها تشکر می‌کنند و به سوی در می‌روند.

مادر از پنجره نگاه می‌کند و می‌بیند که کلین مانند اسلحهٔ آبپاش نوشابهٔ خود را بر روی کریگ می‌پاشد. بعد نوبت به کریگ می‌رسد که نوشابه را به کلین بپاشد.

مادر کلین با خود می‌اندیشد با این حساب نوشابه‌ها زود تمام می‌شوند. حق با او است. پس از چند دقیقه دو پسر با قوطی‌های خالی به منزل باز می‌گردند.

**جریمه طبیعی، چنان که از نام آن آشکار است، نتیجهٔ طبیعی یک رویداد یا وضعیت هستند. این جریمه‌ها نگارش طبیعی «راه سخت» هستند.**

کلین می‌پرسد «می‌توانم یک قوطی دیگر برداریم؟ قوطی‌هایمان خالی شده است.» مادر کلین فرصت را مناسب می‌بیند تا با جریمه‌ای طبیعی درسی به کلین بیاموزد.

با لحنی جدی می‌گوید «سهم شما فقط یک قوطی بود.»

کلین با التماس می‌گوید «اما مادر، ما واقعاً تشنه هستیم!»

مادر پاسخ می‌دهد «وقتی نوشابه‌هایتان را روی یکدیگر می‌پاشید، چیزی برای نوشیدن نمی‌ماند. اگر هنوز تشنه هستید، می‌توانید هر قدر می‌توانید آب بنوشید.»

مادر کلین اجازه می‌دهد جریمهٔ پاشیدن نوشابه بر روی یکدیگر از راه سخت درسی به آن‌ها بدهد که یاد گرفتن آن ضروری است. مانند بسیاری از والدین، احتمالاً مایل بود بگوید «من که به شما گفته بودم...» یا در بارهٔ عمل ناپسند استفاده

از قوطی نوشابه به عنوان آبپاش سخنرانی کند، اما به این نتیجه می‌رسد که حرف زدن بیشتر می‌تواند تأثیر جریمهٔ طبیعی را که کلین باید تجربه کند، تخریب نماید. احتمالاً بار دیگر او در مورد عواقب پاشیدن و هدر دادن نوشابه بیشتر فکر خواهد کرد.

جریمهٔ طبیعی، چنان که از نام آن آشکار است، نتیجهٔ طبیعی یک رویداد یا وضعیت است. این جریمه‌ها نگارش طبیعی «راه سخت» هستند. جریمهٔ طبیعی به دخالت اندکی از طرف والدین نیاز دارد. یک سخنرانی، یک حل مشکل از طریق «من که به تو گفتم...»، یا افزودن جریمه‌های بیشتر می‌تواند ارزش آموزشی درس‌های طبیعی را تحت الشعاع قرار دهد. این درسی است که خود خویش را می‌آموزاند.

برخی از والدین استفاده از جریمه‌های طبیعی را آسان می‌یابند و فرصت را برای اینکه فرزندان از نتیجهٔ اشتباهات یا انتخاب‌های نامناسب خود درس بگیرند، مغتنم می‌شمارند. برای سایر والدین، استفاده از جریمه و عواقب طبیعی آسان نیست. هنگامی که اتفاقی می‌افتد، آن‌ها خود را مسئول می‌دانند و کارهایی بیش از آنچه لازم است انجام می‌دهند. اگر چنین اتفاقی برای شما روی دهد، سعی کنید میزان درگیری خود را با بیان حقایق بدیهی و آشکار وضعیت، مثلاً هنگامی که یک اسباب بازی شکسته می‌شود، کاهش دهید و زیاد دخالت نکنید. اجازه دهید به برخی از موقعیت هایی که می‌توانید از جریمه‌های طبیعی استفاده کنید، نگاهی بیندازیم.

## موقعیت‌های استفاده از جریمهٔ طبیعی

در موقعیتی که به علت بی‌احتیاطی چیزی خراب شده یا آسیب دیده یا گم بشود؛ در این وضعیت یا موقعیت‌های دیگر که کودک تلاش می‌کند فراموشی پیشه کند؛ یا در وضعیت‌هایی که کودک وقت کشی می‌کند و کارها را پشت گوش می‌اندازد؛ یا هنگامی که کودک نمی‌خواهد مسئولیت بپذیرد؛ جریمه‌های طبیعی می‌توانند ابزار تربیتی و آموزنده باشند.

## وقتی به‌علت بی‌احتیاطی چیزی گم شود، آسیب ببیند یا دزدیده می‌شود

عواقب طبیعی: چیز گم شده یا آسیب دیده را جایگزین نکنید تا این که مدت زمانی کافی سپری شود و کودک از دست دادن آن چیز را تجربه کرده باشد.

جوردان دوازده ساله یک بازی ویدیویی جیبی بعنوان کادوی روز تولد دریافت کرد. چند روز پس از دریافت هدیه، او آن را در یکی از استخرهای شنا گم کرد. وقتی او متوجه شد و به دنبال آن به استخر بازگشت، اثری از آن نیافت. او گریه کرد و والدین او بلافاصله بیرون رفتند و برای او یک بازی دیگر خریدند.

دو هفته پیش در یک روز بسیار گرم جوردان بازی را روی صندلی اتوموبیل جا گذاشت. جعبهٔ پلاستیکی بازی ذوب شده بود. بازی دوم به این ترتیب خراب شد. بار دیگر، جوردان گریه کرد و از والدین خواست یکی دیگر برایش بخرند.

والدین درس خود را آموخته بودند، اما جوردان خیر. هنگامی که او خواهش کرد یک بازی دیگر برایش بخرند، والدین طور دیگری با مسئله روبرو شدند.

پدر گفت «تو باید پول‌هایت را جمع کنی، ما هم کمک می‌کنیم. البته باید طرح خوبی برای مراقبت از آن ارائه دهی.» جوردان با بی‌میلی موافقت کرد. این بار جوردان نیز چیزی یاد گرفته است.

## هنگامی که کودک فراموشی پیشه کند

عواقب طبیعی: به آن‌ها یادآوری نکنید یا مسئولیت را از دوش آن‌ها برندارید و کارهایی را که باید انجام دهند برایشان انجام ندهید.

کندرا، نه ساله، عادت کرده است صبح‌ها تکالیف منزل و پول ناهار را فراموش کند. هر وقت چنین اتفاقی می‌افتد، یکی از والدین احساس وظیفه می‌کند که تا مدرسه برود و موضوع فراموش شده را به دست ایشان برساند. این امر توجه همه را جلب کرده و به صورت یک کار عادی درآمده بود. آموزگار کندرا پیشنهاد کرد آن‌ها از مجازات طبیعی برای حل این مشکل استفاده کنند. او توصیه کرد آن‌ها به مدت

دو هفته به مدرسه نروند. کندرا دانش‌آموز خوبی بود. اگر یکی دو بار فراموش می‌کرد ناهار یا تکالیفش را همراه ببرد، آسیبی به او نمی‌رسید. والدین کندرا موافقت کردند.

روز سه‌شنبه اولین هفته، کندرا پول ناهار را فراموش کرد. هنگام ناهار، او از آموزگارش پرسید آیا والدینش برای او پول ناهار آورده‌اند. آموزگار پاسخ داد «هنوز نه.»

آن شب کندرا از والدین خود گله کرد «شما پول ناهار مرا فراموش کردید! امروز نتوانستم ناهار بخورم.»

پدرش با لحنی جدی گفت «مطمئن هستم فردا فراموش نمی‌کنی.» دیگر حرفی زده نشد.

کندرا پول ناهار را فراموش نکرد اما روز پنج‌شنبه فراموش کرد تکالیف خود را همراه ببرد. مانند قبل او از آموزگار پرسید آیا والینش تکالیف او را به مدرسه آورده‌اند. آموزگار گفت «هنوز خیر.» کندرا به خاطر این کوتاهی نمرهٔ صفر گرفت.

دوباره کندرا از والدین گله کرد «فراموش کردید تکالیف مرا بیاورید. به همین خاطر من نمرهٔ صفر گرفتم.»

مادر گفت «تو یک دانش‌آموز خوب هستی. اطمینان دارم فردا فراموش نمی‌کنی.»

## هنگامی که کودک وقت کشی کرده کار را پشت گوش می‌اندازد

عواقب طبیعی: اجازه دهید نتیجهٔ وقت کشی و پشت گوش انداختن را تجربه کنند.

آلکس پنج ساله می‌داند چگونه با وقت کشی‌های صبحگاهی هنگام لباس پوشیدن، بیشترین توجه بیشتری به سوی خود جلب کند. والدین او از یادآوری، چانه زدن، استدلال، شرح دادن. رشوه دادن، التماس کردن و تهدید ضبط اسباب بازی ها خسته شده‌اند. هیچ کاری مؤثر نبود. آن‌ها در کمال ناامیدی کوشیدند از جریمهٔ

طبیعی استفاده کنند.

یک روز صبح که او روال عادی خود را آغاز کرد، مادر به او گفت «آلکس، پانزده دقیقه وقت داری لباس بپوشی، پس از این مهلت پشت در خواهی بود، چه آماده باشی و چه آماده نباشی. من تایمر را روشن می‌کنم.»

آلکس با خود اندیشید این کار را نمی‌کند. چند دقیقه بعد او به من یادآوری می‌کند، بعد چند بار دیگر یادآوری می‌کند و بعد به من کمک می‌کند لباس‌هایم را بپوشم. او همچنان به وقت کشی ادامه می‌دهد. پانزده دقیقه سپری می‌شود و او تنها جوراب، لباس زیر و تی‌شرت خود را بر تن دارد. زنگ تایمر به صدا در می‌آید.

مادرش با لحنی جدی می‌گوید «وقت رفتن است. او بقیهٔ لباس‌ها را در سبد خرید قرار می‌دهد و او را تا دم در مشایعت می‌کند. این صحنه توجه دیگر بچه‌ها را که در حال رفتن به مدرسه هستند، جلب می‌کند.

آلکس با خود می‌گوید آه، نه! وضعیت او نمایشی نبود که برای آن‌ها اجرا شده باشد. آن‌ها می‌دانند که او می‌تواند لباس‌هایش را بپوشد و به موقع از در خارج شود. او به سوی اتوموبیل می‌شتابد.

در حالی که سوار اتوموبیل می‌شوند، مادر می‌گوید «این هم سبد لباس‌ها.» آلکس در حالی که اشک به پهنای صورتش جاری بود، با عجله لباس‌هایش را می‌پوشد. قبل از رسیدن به مدرسه، او بقیه لباس‌ها را می‌پوشد. سخنی گفته نمی‌شود. صبح روز بعد، آلکس سر وقت لباس‌هایش را پوشیده است.

## هنگامی که کودک وظیفهٔ خود را انجام نمی‌دهد

عواقب طبیعی: به آن‌ها اجازه دهید نتیجه را تجربه کنند.

سرنا ده ساله می‌داند که باید لباس‌های کثیف را در سبد مخصوص قرار دهد و روز یکشنبه آن‌ها را برای شستشو بیاورد، اما این چیزی نیست که در واقعیت اتفاق می‌افتد. در عوض، سرنا لباس‌هایش را کف اتاق رها می‌کند، و والدین ناامید به هر حال لباس‌ها را برایش جمع می‌کنند و می‌شویند.

والدین به این نتیجه می‌رسند که وقت آن رسیده است که سرنا کارهایش را

خودش انجام دهد. والدین توافق می‌کنند که از این پس، لباس‌های کثیف سرنا را جمع نکنند. اگر او می‌خواهد لباس‌هایش شسته شود، باید خودش آن‌ها را در سبد قرار دهد و روز یکشنبه آن‌ها را به طبقهٔ پایین بیاورد.

دو هفته وقت سپری می‌شود تا سرنا کشف کند که جوراب تمیز ندارد و زیرپوش تمیز نیز بسیار کم است.

سرنا شکایت می‌کند که «مادر، من جوراب ندارم.»

مادر می‌گوید «من روز یکشنبه لباسی در سبد ندیدم. اگر آن‌ها روز یکشنبه در سبد و طبقهٔ پایین نباشند، نمی‌توانم آن‌ها را بشویم. فکر می‌کنم امروز مجبوری یک جفت جوراب کثیف بپوشی.» سرنا چاره‌ای نداشت، اما از پوشیدن جوراب کثیف خوشش نیامد. یکشنبه بعد، سبد سرنا که پر از لباس‌های کثیف بود برای شستشو در طبقهٔ پایین قرار داده شده بود.

## جریمه‌ها و عواقب منطقی

مردیت نه ساله می‌داند که نباید بدون کلاه محافظ سوار دوچرخه شود. آخرین باری که گیر افتاد، مادرش یک روز تمام او را از دوچرخه سواری محروم کرد. اما مردیت یک محقق مهاجم است. او بازهم این کار را می‌کند و دوباره گیر می‌افتد.

مادرش می‌گوید «مردیت، دوچرخه را در گاراژ بگذار.»

مردیت شکایت می‌کند که «اما مادر، به سیندی گفته‌ام تا پنج دقیقهٔ دیگر به منزل آن‌ها می‌روم. ممکن است یک فرصت دیگر به من بدهید؟ لطفاً؟» مادر بر گفتهٔ خود پابرجاست.

او می‌گوید «فردا می‌توانی، امروز باید پیاده بروی.»

مادر مردیت از عواقب طبیعی برای پشتیبانی از قانون پوشیدن کلاه محافظ هنگام دوچرخه سواری استفاده می‌کند. برخلاف عواقب طبیعی که نتیجهٔ طبیعی یک رفتار هستند، عواقب منطقی فرصت های ساخت یافته برای آموزش و تربیت هستند. این عواقب به وسیله بزرگسالان مقرر می‌شوند، توسط کودک تجربه می‌شوند و به طور منطقی در ارتباط با موقعیت یا یک رفتار خاص هستند.

**جریمه‌های منطقی فرصت‌های تربیتی ساخت یافته هستند. آن‌ها توسط والدین مقرر می‌شوند، به وسیلهٔ کودکان تجربه می‌شوند و ارتباطی منطقی با رفتار یا وضعیت خاص دارند.**

مردیت موقتاً امتیاز دوچرخه سواری را از دست داد زیرا حاضر نشد از قانون والدین خود در مورد پوشیدن کلاه ایمنی اطاعت کند. نه فریاد زدنی در کار بود و نه تهدید کردن، نه اخطاری بود، نه سخنرانی یا دادن فرصت دیگر. او از هیچ چیز دیگری که ارتباطی با موضوع نداشت، محروم نشد. پیام مادرش روشن بود: یا از کلاه ایمنی استفاده کن یا نمی‌توانی دوچرخه سواری کنی. در عمل، مردیت چیزی را تجربه کرد که خود انتخاب کرده بود.

مجازات منطقی ابزار ایده‌آل تربیتی برای کودکان کله‌شق است. این مجازات رفتار نادرست را متوقف می‌کند. آن‌ها آموزش دهندهٔ احساس مسئولیت هستند و کودکان سخت آموز را به روشن ترین و قابل درک ترین شکل متقاعد می‌کنند. اگر این جریمه‌ها به‌طور پیوسته بکار روند، عاملی برای اعتبار یافتن شماست.

استفاده از جریمه و مجازات منطقی برای برخی از والدین دشوار است، اما کسانی که از آن استفاده می‌کنند، با دو نوع مشکل روبرو می‌شوند. آن‌ها زیاد فکر می‌کنند و سعی دارند برای هر وضعیتی جریمه‌ای کامل مقرر کنند؛ یا این که به حد کافی فکر نمی‌کنند و به‌طور احساسی واکنش نشان می‌دهند و جریمه ها را به شیوهٔ تنبیهی یا آسان‌گیرانه اعمال می‌کنند.

**خشم، ناراحتی یا احساسات شدید نشانهٔ درگیری شدید شماست و ارزش آموزشی این مجازات را کاهش می‌دهد.**

## نکاتی در بارهٔ استفاده از جریمه‌های منطقی

اگر حاضر باشید کمی وقت را صرف شناخت این ابزارها بکنید، متوجه خواهید شد که استفاده از جریمه‌های منطقی آسان است. تقریباً همه می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. لازم نیست مانند یک وکیل دعاوی فکر کنید و مجبور نیستید مغز خود را برای یافتن یک جریمهٔ کامل برای هر موقعیتی خسته کنید. همهٔ کاری که شما باید بکنید

این است که منطقی فکر کنید و از برخی نکات ساده پیروی کنید.

## از صدای طبیعی خود استفاده کنید

هنگامی جریمه‌های منطقی دارای بیشترین تأثیر هستند که با شیوه‌ای جدی و حق به جانب بکار برده شوند. خشم، ناراحتی یا احساسات شدید نشانهٔ درگیری شدید شماست و ارزش آموزشی جریمه‌ای را که بکار می‌بندید، کاهش می‌دهد. به خاطر داشته باشید، مجازات منطقی ابزاری برای متوقف ساختن رفتار نادرست است، نه وسیله‌ای برای سرزنش، خجالت زده کردن، تحقیر کردن یا ناامید کردن کودک.

## منطقی فکر کنید

هنگامی که ساده و منطقی فکر کنید، معمولاً جریمهٔ منطقی خود را بر شما آشکار می‌کند. مثلاً، بسیاری از رفتارهای نادرست شامل موارد زیر است: کودک با کودکان دیگر، کودک با بزرگسالان، کودک با اشیاء، کودک با فعالیت‌ها، یا کودک با امتیازات. در بسیاری از موارد، می‌توانید جریمهٔ منطقی را با جدا کردن کودک از کودک دیگر، جدا کردن او از فرد بزرگسال، جدا کردن او از یک شیء مانند اسباب بازی، جدا کردن از یک فعالیت مانند یک بازی کامپیوتری، یا جدا کردن کودک از یک امتیاز مانند امتیاز بازی کردن پس از انجام تکالیف یا تعطیل شدن مدرسه، اعمال کنید.

## هنگامی که کودک وقت کشی می‌کند از یک تایمر استفاده کنید

در مواقعی که با وقت کشی می‌خواهد قوانین ما را مورد آزمایش قرار دهد یا در برابر آن‌ها ایستادگی کند یا آن‌ها را پشت گوش بیندازد، استفاده از تایمر مفید است. کاری دوازده ساله نمونهٔ خوبی است. ساعت ۸:۳۰ بعد از ظهر است و کاری نزدیک به یک ساعت سرگرم صحبت با تلفن بوده است.

مادرش می‌گوید «حالا وقت آن است که صحبت خود را پایان دهی و آمادهٔ

خوابیدن شوی.»

کاری می‌گوید «همین حالا تمام می‌کنم»، اما پنج دقیقه سپری شده و کاری هنوز مشغول صحبت با تلفن است. مادرش دوباره از او می‌خواهد مکالمه را تمام کند.

کاری مصرانه می‌گوید «الآن تمام می‌کنم» اما اقدامی نمی‌کند. این بار مادر تصمیم می‌گیرد که درخواست خود را با جریمه‌ای منطقی دنبال کند.

مادر می‌گوید «یک دقیقه فرصت داری که مکالمه را تمام کنی. اگر تا زنگ زدن تایمر صحبت را تمام نکرده باشی، مدت دو روز حق صحبت کردن با تلفن را نداری.» این بار کاری حرف مادر را جدی می‌گیرد و تلفن را قطع می‌کند.

## هر وقت لازم شد، از مجازات منطقی استفاده کنید

جریمه و مجازات منطقی ابزار تربیتی است. داده‌های آموزنده را برای کودک محقق و مهاجم برای این که متقاعد شود اطاعت از قوانین اجباری است نه اختیاری، به شکل تجارب زندگی واقعی برایش فراهم کنید. تصور نکنید تنها به این دلیل که کودک شما باید مکرراً این جریمه‌ها را تجربه کند، جریمه‌های منطقی بی تأثیر هستند. این احتمال بیشتر مطرح است که کودک شما نیاز به یادگیری بیشتری داشته باشد. آموزش کودکان سخت آموز به وقت بیشتری نیاز دارد.

## چه وقت از جریمه‌های منطقی استفاده کنیم

جریمهٔ منطقی را می‌توان در بسیاری از شرایط مورد استفاده قرار داد. موارد زیر تنها چند نمونه از این وضعیت ها است.

## وقتی کودک با کودک دیگر همکاری نمی‌کند

جریمهٔ منطقی: به طور موقت دو کودک را از یکدیگر جدا کنید.

سیت هفت ساله و برادرش پل پنج ساله مشغول بازی شطرنج هستند. سیت با

استفاده از بی‌تجربه بودن برادرش دست به تقلب می‌زند اما گیر می‌افتد.

پل فریاد می‌زند «نمی‌توانی دو مهره را با هم حرکت دهی. به مادر می‌گویم.»

سیت می‌گوید «نه من این کار را نکردم. تو یک بچه‌ای!»

پل پاسخ می‌دهد «بله دیدم. تو متقلب هستی!» سیت برادرش را هُل می‌دهد و برادر نیز سیت را هُل می‌دهد. هنگامی که مادر سر می‌رسد، دو پسر فریاد می‌زنند و به یکدیگر ناسزا می‌گویند.

مادر می‌گوید «هی، بچه‌ها، باید نیم ساعت بعد را جدا از یکدیگر بازی کنید. من تایمر را روشن می‌کنم. پل می‌تواند در اتاق نشیمن بازی کند و سیت می‌تواند در یک گوشه بازی کند.»

## استفادهٔ نادرست از اسباب بازی

جریمهٔ منطقی: به طور موقت اسباب بازی را از او بگیرید.

کیت سه ساله می‌داند بناید با سه چرخه کسی را بزند، اما هنگامی که می‌بیند دوستش در یک واگن نشسته است تصمیم می‌گیرد با سه چرخه او را بزند. مادر مداخله می‌کند.

مادر با لحنی جدی می‌گوید «این طوری از سه چرخه استفاده نمی‌کنند. باید امروز بعد از ظهر آن را در انبار بگذاری.»

## ریخت و پاش

جریمهٔ منطقی: تمیزش کن.

کرامر هشت ساله قطعات ساختمان سازی خود را در سراسر کف اتاق نشیمن پراکنده است و می‌خواهد بدون جمع کردن آن‌ها از منزل خارج شود. او گیر می‌افتد.

پدر می‌گوید «کرامر، باید قبل از بیرون رفتن قطعات ساختمان سازی‌ات را جمع کنی.»

کرامر می‌گوید «قول می‌دهم بعد جمع کنم.»

پدر کوتاه نمی‌آید. او می‌گوید «تا وقتی آن‌ها را جمع نکنی از بازی خبری نیست.» پدر در اتاق می‌ماند تا از اطاعت کرامر اطمینان یابد. کرامر با بی میلی ریخت و پاش خود را جمع می‌کند.

## هنگامی که کودک مسئول اسباب بازی‌هایش نیست

جریمهٔ منطقی: به طور موقت کودک را از اسباب بازی‌هایش جدا کنید.

شانا هفت ساله از جمع کردن اسباب بازی‌هایش که آن‌ها را در اتاق پراکنده کرده است، خودداری می‌کند.

مادرش می‌گوید «پانزده دقیقه وقت داری آن‌ها را جمع کنی. اگر این کار را نکنی، آن‌ها را در سبد شنبه می‌گذارم یعنی فقط شنبه می‌توانی آن‌ها را بیرون بیاوری.» شانا از جای خود تکان نمی‌خورد.

هنگامی که تایمر زنگ می‌زند، مادر باقی مانده اسباب بازی ها را جمع کرده در سبد شنبه می‌گذارد و آن را در جایی بلند از گاراژ قرار می‌دهد. شانا روز شنبه به آن‌ها دست خواهد یافت. اگر او چند بار آن‌ها را جمع نکند، به احتمال زیاد مادر شانا آن‌ها را در صندوق قفل دار قرار می‌دهد تا شانا هرگز به آن‌ها دست نیابد.

سبد شنبه ابزار آموزشی منطقی برای کمک به کودکان است تا یاد بگیرند مسئول مراقبت از اسباب بازی هایشان باشند. والدینی که از این شیوه استفاده می‌کنند بزودی متوجه می‌شوند فرزندانشان به کدام اسباب بازی اهمیت می‌دهند و به کدام یک اهمیت نمی‌دهند. کودکان اسباب بازی‌هایی را برمی‌دارند که برایشان ارزش دارد و از برداشتن اسباب بازی‌هایی که برایشان ارزش ندارد، خودداری می‌کنند.

## هنگامی که کودک نوبت را رعایت نمی‌کنند

جریمهٔ منطقی: به طور موقت کودک را از فعالیتی که می‌کند، جدا کنید.

چاک ده ساله استاد بازی‌های کامپیوتری است، اما در بازی مشترک استاد نیست. هنگامی که دوستان او برای بازی نزد او می‌آیند، مکرراً از این که چاک نوبت بازی را

رعایت نمی‌کند شکایت می‌کنند. پدر چاک بازهم در برابر این صحنه قرار می‌گیرد.
یکی از دوستان او می‌گوید «تو یک نوبت داری. حالا نوبت جک است.»
چاک می‌گوید «اینجا منزل من است. من می‌گویم نوبت چه کسی باشد.»
پدر مداخله می‌کند و می‌گوید «چاک من می‌خواهم تایمر را روشن کنم و روی سی دقیقه تنظیم می‌کنم. باید مدتی دوستانت بدون حضور تو بازی کنند. بعد از سی دقیقه، وقتی تایمر زنگ زد، می‌توانی به آن‌ها بپیوندی. البته اگر راضی به رعایت کردن نوبت باشی. در غیر این صورت، مجبورم تا فردا بازی را تعطیل می‌کنم.»

## رفتار تخریبی

جریمهٔ منطقی: تعمیر، جایگزینی یا پرداخت خسارت شیء تخریب شده.
ماریا یازده ساله از خواهر پنج ساله‌اش که بدون اجازه وارد اتاق او می‌شود، به ستوه آمده است.
ماریا خواهرش را تهدید می‌کند «اگر بازهم به اتاق من بیایی، همهٔ مدادهایت را می‌شکنم.»
خواهرش می‌گوید «به مادر می‌گویم.»
ماریا پاسخ می‌دهد «بگو، برایم مهم نیست. پس از چند دقیقه خواهر ماریا به اتاق او وارد می‌شود و ماریا تهدید خود را عملی می‌کند.
مادر وارد می‌شود تا علت این همه جیغ و فریاد را جویا شود.
خواهر ماریا می‌گوید «او همهٔ مدادهایم را شکست.»
ماریا می‌گوید «اما او امروز صبح مرا کلافه کرده است. به او گفتم اگر دست برندارد چه اتفاقی می‌افتد.»
مادر ماریا می‌گوید «شکستن مدادهای خواهرت بهترین راه حل این مشکل نبود. باید یک جعبه مداد جدید به سلیقهٔ خودت برای او بخری.»

## استفادهٔ نادرست از امتیازات

جریمهٔ منطقی: به طور موقت امتیازات را از او بگیرید یا در آن‌ها تجدید نظر کنید.

ساندرا هشت ساله می‌داند پیش از اینکه از مدرسه به جای دیگری برود باید به مادرش اطلاع دهد، اما او با چند نفر از دوستانش به پارک می‌رود و تنها کمی قبل از وقت شام به خانه باز می‌گردد.

مادرش که نگران شده است، می‌پرسد «کجا بودی؟ ما کیف تو را دیدیم اما نه یادداشتی گذاشته بودی و نه تلفن کردی. فکر کردیم اتفاقی برایت افتاده است. من و پدرت می‌خواستیم به پلیس تلفن کنیم.»

ساندرا می‌گوید «متأسفم مادر، فقط فراموش کردم به شما اطلاع دهم.»

مادر می‌گوید «پس باید به تو وقتی بدهیم که حافظه‌ات را تقویت کنی. امتیاز بازی بعد از مدرسه برای بقیه روزهای هفته لغو می‌شود. ما از روز دوشنبه به روال عادی بر می‌گردیم.»

## انجام ندادن تکالیف

جریمهٔ منطقی: به طور موقت فعالیت‌های تفریحی را که معمولاً بعد از انجام تکالیف مجاز هستند، متوقف کنید.

جوردی یازده ساله سال‌ها روالی عادی پس از تعطیلی مدرسه داشت. اول، او باید تکالیفش را انجام دهد. پس از انجام تکالیف، او آزاد است تلویزیون تماشا کند، با کامپیوتر بازی کند یا با دوستانش بازی کند.

دوستان او یک بازی بیس‌بال ترتیب داده بودند که بلافاصله پس از تعطیل شدن مدرسه انجام می‌شد. جوردی واقعاً می‌خواهد به دوستانش بپیوندد. هنگامی که به منزل می‌رسد، فوری چیزی می‌خورد، لباس‌های بازی را بر تن می‌کند و با دستکش‌های بیس‌بال به طرف در می‌رود.

مادرش می‌پرسد «چیزی را فراموش نکرده‌ای؟»

جوردی می‌گوید «وقتی برگشتم تکالیف مدرسه و کارهایم را انجام می‌دهم.

دوستانم در حال بازی بیس‌بال هستند، من واقعاً دوست دارم به آن‌ها ملحق شوم.»

مادرش می‌گوید «می‌دانم دوست داری، اما قانون را می‌دانی- اول تکالیف مدرسه، بعد بازی. پیشنهاد می‌کنم سریع کارهایت را انجام دهی تا بتوانی به دوستانت بپیوندی.»

جوردی اعتراض می‌کند «اما مادر، دیر می‌شود!»

مادر بر نظر خود پابرجا است، بنا بر این جوردی می‌کوشد با یک تهدید موقعیت خود را مستحکم کند. او می‌گوید «اگر حالا اجازه ندهی بروم، امشب هیچ کاری نمی‌کنم.» این حیله مؤثر واقع نمی‌شود.

مادر با لحنی جدی می‌گوید «بستگی به خودت دارد.»

جوردی زیر لب چیزی می‌گوید: راه فراری ندارم. او چند دقیقه گزینه‌هایش را بررسی می‌کند سپس با عجله به انجام تکالیف می‌پردازد تا کارهایش را تمام کند و نزد دوستانش برود.

مادر جودی از قانون «مادر بزرگ» استفاده می‌کند: کار قبل از بازی، تا جریمه‌ای منطقی مقرر کند و درسی مهم از مسئولیت به فرزندش می‌آموزد. پیام روشن است: وظیفه‌ات را انجام بده و مزد بگیر. اگر وظیفه‌ات را انجام ندهی، مزدی دریافت نمی‌کنی. در این مورد مزد عبارت است از تفریح که به طور طبیعی باید پس از انجام تکالیف به دست می‌آید.

## سروصدا، ناراحتی، نگرانی و آشوب

جریمهٔ منطقی: به طور موقت کودک را از والد جدا کنید.

کارلی چهار ساله می‌داند که اجازه ندارد قبل از شام نان شیرینی بخورد؛ اما هنگامی که چشم مادر را دور می‌بیند، کارلی به سوی ظرف نان شیرینی می‌خزد و یک مشت نان شیرینی برمی‌دارد. مادر او را می‌بیند.

مادر می‌گوید «کارلی، آن‌ها را سر جایشان بگذار.»

کارلی دستور مادر را اجرا می‌کند اما شروع به ناراحتی و سروصدا می‌کند. او شکوه می‌کند «اما من واقعاً گرسنه هستم.»

مادر پیشنهاد می‌کند «می‌توانی کمی ماست یا پنیر بخوری، اما نان شیرینی بماند

برای بعد از شام.»

کارلی ناله کنان می‌گوید «اما من فقط نان شیرینی می‌خواهم. او به ناله و شکایت ادامه می‌دهد با این امید که مادرش سرانجام خسته و تسلیم شود. اما به جایی نمی‌رسد. مادر بر حرف خود پابرجا است.

مادر کارلی می‌گوید «اگر بازهم برداری، باید پنج دقیقهٔ بعد را با خودت تنها باشی.» کارلی به ناراحتی ادامه می‌دهد بنا بر این مادرش دست به کار می‌شود. او کارلی را به اتاقش می‌فرستد و تایمر را روشن می‌کند. حالا پیام بسیار روشن است. کارلی «ایست» را شنیده است و آن را تجربه کرده است.

## آزار دادن دیگران

جریمهٔ منطقی: به طور موقت کودک را از دیگران جدا کنید.

چندلر نه ساله هنگامی که خواهرش روروک او را قرض می‌گیرد، آشفته می‌شود. او ضربه‌ای به خواهرش می‌زند. خواهر فریاد می‌زند و گریه می‌کند. پدر مداخله می‌کند.

پدر می‌گوید «ما کسی را نمی‌زنیم. من تایمر را روی ده دقیقه تنظیم می‌کنم. باید این مدت را در اتاقت باشی.» چندلر به اتاقش می‌رود.

## پرسش‌های رایج در بارهٔ جریمه‌های منطقی

**س:** هنگامی که اسباب بازی را که فرزندم حاضر به جمع کردن آن نشده برمی‌دارم، او می‌گوید «مهم نیست». این پاسخ مرا ناراحت می‌کند. در این مورد چکار کنم؟

**ج:** دو احتمال وجود دارد. اول، امکان دارد پسر شما واقعاً به اسباب بازی هایی که برمی‌دارید اهمیت ندهد و به همین دلیل مسئولیت آن را نمی‌پذیرد. در این مورد، حذف این اسباب بازی برای هردوی شما بهتر است. پیشنهاد می‌کنم از سبد شنبه استفاده کنید تا مشخص شود آیا آن اسباب بازی به طور مرتب در سبد باقی می‌ماند.

اگر چنین است، باید آن را در صندوقی قرار دهید و قفل کنید، هیچ کس دلتنگ آن نمی‌شود.

احتمال دوم که قوی‌تر است این احتمال است که فرزند شما بخواهد با گفتن «برایم مهم نیست» شما را به نمایش وادار کند. این طعمه را نگیرید. اگر بدون توجه به این مسئله بطور جدی عمل کنید، مسئولیت آن متوجه او می‌شود نه شما. محروم شدن موقت از یک وسیله او را وادار می‌کند رفتار خود را تغییر دهد نه این که آن را ادامه دهد.

**س:** هنگامی که یک اسباب بازی یا یک امتیاز را به‌طور موقت از او می‌گیرم، دخترم درشتی و بی احترامی می‌کند. در صورت بروز این وضعیت چکار باید بکنم؟

**محروم شدن موقت از یک وسیله کودک را وادار می‌کند رفتار خود را تغییر دهد نه این که آن را ادامه دهد.**

**ج:** با احتمال زیاد، دختر شما سعی می‌کند شما را به دام یک نمایش بیندازد با این هدف که خسته شده و تسلیم شوید. طعمه را نگیرید. محکم سر حرف‌تان بمانید. از روش قطع کردن بحث یا آرام شدن که در فصل قبل با آن‌ها آشنا شدید، استفاده کنید. اگر او بر آزمایش کردن خود اصرار ورزید، از وقفه و استراحت استفاده کنید. هنگامی که قوانین شما مورد آزمایش یا تعرض قرار گرفته است، وقت بحث نیست.

**س:** دارم به این نتیجه می‌رسم که جریمهٔ منطقی روشی مؤثر نیست. هنگامی که فرزندم را از اسباب بازی یا امتیاز محروم می‌کنم، فرزندم همان رفتار نادرست را چند روز بعد تکرار می‌کند. اشکال کجاست؟

**ج:** اعمال جریمه بخشی از روند آموزش و یادگیری است. این حقیقت که محقق مهاجم شما نیاز دارد بارها چیزی را تجربه کند به این معنی نیست که جریمه‌ها بی‌اثر هستند. با احتمال بیشتر، معنی آن این است که کودک شما قبل از این که متقاعد شود پیروی از قوانین شما اجباری است نه اختیاری، نیاز به جمع‌آوری داده‌های بیشتری دارد تا بیشتر یاد بگیرد. پیگری مداوم شما موجب اعتبار شما

می‌شود. اجازه دهید کودک داده‌هایی را که نیاز دارد جمع‌آوری کند تا قوانینی را که می‌خواهید به او بیاموزید، یاد بگیرد.

**پیگیری شما موجب اعتبار شما می‌شود.**

## روش تایم‌آوت (مهلت)

آلی پنج ساله و برادر کوچکترش در حال چسباندن تصویر حیوانات در دفترهایشان هستند. هنگامی که برادر کوچکتر تصویری را برمی‌دارد که آلی آن را می‌خواهد، او با دفتر خود به صورت برادرش می‌زند و تصویر را به زور از او می‌گیرد. برادر گریه و پدر مداخله می‌کند.

برادر با گریه می‌گوید «آلی مرا زد.»

آلی می‌گوید «اما او تصویری را که من می‌خواستم برداشته بود.»

پدر با لحنی جدی می‌گوید «آلی، زدن کار خوبی نیست. لازم است پنج دقیقه را در اتاقت تنها بمانی. من تایمر را تنظیم می‌کنم. وقتی بیرون آمدی، در بارهٔ راه‌های بهتر برای سهیم شدن تصویرها با برادرت صحبت می‌کنیم.» آلی به طرف اتاقش می‌رود.

**تایم‌آوت یا مهلت** در صورتی که در وقت مناسب به‌عنوان جریمهٔ منطقی مورد استفاده قرار گیرد، یک روش بسیار مؤثر تربیتی است. تایم‌آوت همهٔ پیام ما را در بارهٔ قوانین و انتظارات ما به کودک انتقال می‌دهد. این شیوه رفتار نادرست را متوقف کرده، از اجرای نمایش جلوگیری می‌کند و به کودک فرصتی می‌دهد تا کنترل خود را بازیابد. اگر این روش با ثبات قدم مورد استفاده قرار گیرد، مهارت‌های مهمی به کودک می‌آموزد تا بتواند خشم خود را کنترل کرده و مشکل را بدون خشونت حل کند.

متأسفانه تایم‌آوت به صورتی وسیع مورد استفادهٔ نادرست قرار گرفته و به صورتی نادرست فهمیده شده است. والدین سخت‌گیر از آن به عنوان زندان و مجازاتی استفاده می‌کنند که کودک را به اطاعت وادار کند. نسخهٔ تنبیهی تایم‌آوت چیزی مانند این است، (والد سخت‌گیر فریاد می‌زند): «به اتاقت برو، در یک گوشه بنشین و تا وقتی که نگفته‌ام بیرون نیا. اگر جیکت دربیاد، تمام روز باید آنجا بمانی!» تایم‌آوت

تنبیهی معمولاً طولانی (از چند ساعت تا یک روز)، خصمانه است و با خشم، ناراحتی و احساسات شدید اعمال می‌شود. کودکان معولاً آن را به‌عنوان یک حملهٔ شخصی تلقی می‌کنند و با خشم، رنجش و حس انتقام‌جویی به آن پاسخ می‌دهند. این روش چیزی بیشتر از محکم بودن است. بی‌رحمانه است.

**تایم‌آوت همهٔ پیام را در بارهٔ قوانین و انتظارات ما به کودک انتقال می‌دهد. رفتار نادرست را متوقف می‌کند، از نمایش جلوگیری می‌نماید و وقتی برای آن‌ها فراهم می‌کند تا دوباره کنترل خود را به دست بیاورند.**

از طرف دیگر، والدین آسان‌گیر تایم‌آوت را به صورت ابزاری می‌بینند که کودک با میل خود آن را مورد استفاده قرار دهد. کودک تصمیم می‌گیرد چه وقت آغاز شود، چه وقت به پایان برسد، یا اینکه اصلاً از آن استفاده شود یا خیر. نسخهٔ آسان‌گیرانهٔ تایم‌آوت چیزی مانند این است (والد پیشنهاد می‌کند): «تصور می‌کنم بهتر باشد مدتی به اتاق خودت بروی. باشه؟ وقتی احساس کردی آماده هستی، می‌توانی بیرون بیایی.» کودک در مورد مدت تصمیم می‌گیرد، که معمولاً یک مدت کوتاه است.

تام‌آوت آسان‌گیرانه برای کودک کله‌شق معنای اندکی دارد. چرا؟ به این علت که کودک، نه فرد بزرگسال، مراحل را کنترل می‌کند و خود آموزشی را که باید از این تجربه یاد بگیرد، تعیین می‌کند. این روش فاقد استحکام است. اطاعت امری اختیاری است، نه اجباری.

در واقعیت، نه روش تنبیهی و نه روش آسان‌گیرانه تایم‌آوت واقعی نیستند. این روش در حکم زندانی کردن یا تبعید به سیبری نیست، این روش همچنین جریمهٔ اختیاری نیست که کودک به میل خود آن را تعیین کند. در صورتی که تایم‌آوت به یکی از این دو روش بکار گرفته شود، مسئولیت متوجه جهت نادرست می‌شود و بسیاری از ارزش‌های تربیتی جریمه نادیده گرفته می‌شود.

تایم‌آوت زمان دور بودن از چیزهای خوب است یا چیزی است که متخصصین تربیتی آن را «مستحکم سازی» می‌نامند. در بسیاری از خانواده‌ها، چیزهای خوب بسیاری از امتیازات زندگی روزانه است: وقتی که با خانواده صرف می‌شود، بودن با دوستان، داشتن برخی امتیازات، فعالیت‌های لذت بخش، یا استفاده از وقت آزاد.

**کودکان کله‌شق نیاز به جمع‌آوری اطلاعات زیادی دارند تا متقاعد شوند که پیروی از قوانین شما اجباری است نه اختیاری. هر قدر آن‌ها اطلاعات بیشتری به دست بیاورند، سریع‌تر یاد می‌گیرند.**

تایم‌آوت به طور موقت کودک را از چیزهای خوب جدا می‌کند.

آیا هنوز تایم‌آوت مانند زندان به نظر می‌رسد؟ این دو از این نظر به یکدیگر شباهت دارند که در هر دو مجموعه‌ای از دیوارها رفتار نادرست را متوقف ساخته و شخص بدرفتار را از مزایای زندگی روزانه جدا می‌کنند. همچنین تفاوت‌های زیادی میان آن‌ها وجود دارد.

به‌طور کلی تایم‌آوت کوتاه (پنج تا بیست دقیقه) است و می‌توان به طور مکرر از آن استفاده نمود. چرا این کار مفید است؟ زیرا تجربه تربیتی مکرر فرصت‌های بیشتری برای یادگیری فراهم می‌کند. به خاطر داشته باشید که کودکان کله‌شق نیاز به جمع‌آوری اطلاعات زیادی دارند تا متقاعد شوند که پیروی از قوانین شما اجباری است نه اختیاری. هر قدر اطلاعات آن‌ها بیشتر باشد، سریع‌تر یاد می‌گیرند.

از طرف دیگر، جریمهٔ زندان معمولاً طولانی است. این جریمه‌ها فرصتی برای جمع‌آوری اطلاعات و تمرین مهارت‌های تازه به کودک نمی‌دهند. هر قدر اطلاعات آن‌ها کمتر باشد، یادگیری آن‌ها کندتر است. زندان روند یادگیری آهسته‌تر و کم اثری است.

## نکاتی برای استفاده از تایم‌آوت

تایم‌آوت روشی سریع، ساده و آسان است. تقریباً می‌توان آن را در مورد همهٔ کودکان در هر گروه سنی (سنین سه تا ده سال) و در شرایط مختلف بکار برد. حال نکاتی را ذکر می‌کنیم که برای شروع باید از آن‌ها اطلاع داشته باشیم.

## پیش از استفاده از تایم‌آوت آن را معرفی کنید

اگر قبلاً از تایم‌آوت استفاده نکرده‌اید یا اگر به شیوهٔ تنبیهی یا آسان‌گیرانه آن را مورد استفاده قرار داده‌اید، قبل از استفاده نحوهٔ اجرای آن را برای فرزندتان شرح

دهید. مثلا، می‌توانید چنین بگویید «من روشی برای به کمک شما دارم تا همکاری کنید و قانون مرا یاد بگیرید. فکر می‌کنم این روش به ما کمک می‌کند بهتر با یکدیگر کنار بیاییم. روش این است: هنگامی که شما از همکاری با من امتناع می‌کنید یا کاری می‌کنید که خوب نیست، از شما می‌خواهم به مدت پنج یا ده دقیقه، یا هر مدت زمانی که لازم داری تا کنترل خودت را به دست بیاوری، به اتاق خودت می‌روی.

«هربار، من تایمر را روشن و تنظیم می‌کنم پس می‌توانی تمام شدن مدت را بدانی. می‌توانی به کتاب بخوانی، نقاشی کنی، یا هر کار دیگری که دوست داری بکنی. اگر قبل از تمام شدن مدت بیرون بیایی، به اتاق برگردانده می‌شوی و تایمر را از اول تنظیم می‌کنم. هر وقت لازم باشد از این روش استفاده می‌کنیم. متوجه شدید؟ حالا برایم بگو از این روش چه فهمیدی.»

## مکانی مناسب انتخاب کنید

برای مؤثر بودن روش، انتخاب مکان مناسب حیاتی است. در منزل، اتاق خواب کودک مناسب است زیرا داری چهار دیوار و یک درب است و حاوی وسایل سرگرمی مانند تلویزیون، ویدیو، یا بازی‌های الکترونیک نیست. به خاطر داشته باشید که تایم‌آوت به معنای دور بودن از چیزهای خوب است. اگر اتاق کودک شما پر از وسایل سرگرمی باشد، یا اینکه اتاق او با برادر یا خواهرش مشترک باشد، مکان مناسبی برای تایم‌آوت نیست. اتاق دیگری مانند اتاق نشیمن یا حمام را انتخاب کنید. ساکت ترین اتاق با کم‌ترین وسایل، مناسب ترین محل است.

**اگر اتاق کودک شما پر از وسایل سرگرمی باشد، یا اینکه اتاق او با برادر یا خواهرش مشترک باشد، مکان مناسبی برای تایم‌آوت نیست.**

## همیشه از یک زمان سنج (تایمر) استفاده کنید

اگر از یک تایمر استفاده نکنید، تایم‌آوت را اجرا نکرده‌اید. چیز دیگری اجرا کرده‌اید. طولی نمی‌کشد که فرزند شما به عدم ثبات روش پی می‌برد. آن‌ها روش را

غیر منصفانه دانسته و می‌رنجند.

تایمر آشپزخانه خوب است. همچنین می‌توانید از یک تایمر ارزان قیمت یا یک ساعت شماطه دار که صدای زنگ آن قابل شنیدن برای فرزندتان باشد، استفاده کنید. تا وقتی که کودک کاملاً به داخل اتاق نرفته، نباید زمان تایم‌آوت را آغاز کنید. اگر کودک تصمیم بگیرد که قبل از پایان مهلت از اتاق خارج شود، او را به داخل اتاق برگردانید و تایمر را از اول تنظیم کنید. به‌محض روشن کردن تایمر، در واقع خود را از صحنه خارج کرده‌اید. مابقی کار میان فرزند شما و تایمر است.

توصیه نمی‌کنم به کودک اجازه دهید خودش تایمر را روشن کند یا تایمر را در اتاق خودش نگه‌دارد. والدینی که چنین رفتار کنند با تایم‌آوت‌هایی کوتاه روبرو می‌شوند.

کودک شما باید چه مدتی را در تایم‌آوت سپری کند؟ یک دقیقه برای هر سال سن (برای کودک پنج ساله، پنج دقیقه) و عدم استفاده از این روش پیش از سه سالگی، قانون خوبی است، با یک شرط. تا وقتی که کودک کنترل خود را به دست نیاورد نباید اجازه دهید از تایم‌آوت خارج شود. یکی از اهداف تایم‌آوت کمک به کودک برای کسب کنترل بر خود است. اگر کودکی در مدت تایم‌آوت ناراحتی و گریه کند و پس از پایان یافتن زمان تایمر کنترلی بر خودش نداشته باشد، باید در تایم‌آوت بماند تا گریه کردن و ابراز ناراحتی او پایان یابد.

**کودک شما باید چه مدتی را در تایم‌آوت سپری کند؟ یک دقیقه برای هر سال سن (برای کودک پنج ساله، پنج دقیقه) و عدم استفاده از این روش پیش از سه سالگی، قانون خوبی است**

برای رفتارهای نادرست جدی تر مانند کتک زدن، گاز گرفتن یا رفتارهای تخریبی، دو برابر یا سه برابر کردن زمان- اما نه بیشتر- توصیه می‌شود. این امر برای کسانی که در گذشته از تنبیه استفاده کرده‌اند خوشایند است، اما توصیه می‌کنم از اجرای تایم‌آوت طولانی خودداری کنید. در مورد رفتارهای با جدیت کمتر، یک دقیقه برای هر سال سن کافی است.

## یک عمل روشن

هنگامی که تایمر به صدا درمی‌آید، با این فرض که رفتار نادرست متوقف شده است و کودک کنترل خود را بازیافته است، جریمه باید پایان یابد. در غیر این صورت، کودک شما آمادهٔ خارج شدن نیست. می‌توانید بگویید «تایمر پایان وقت را اعلام کرد. در صورتی که آرام شده‌ای می‌توانی بیرون بیایی، اما اگر آرام نشده‌ای نمی‌توانی خارج شوی.»

هنگامی که فرزند شما آمادهٔ بیرون آمدن شد، با لحنی دوستانه او را دعوت کنید. هیچ نوع بازجویی، تحقیق یا سخنرانی در بارهٔ همکاری انجام ندهید. گفتن «من که به تو گفتم...» یا ایراد سخنرانی، موضوع درس را شخصی می‌کند، رنجش ایجاد می‌کند و اثربخشی جریمه را تخریب می‌کند. هنگامی که دوستانه با او برخورد کنید و پذیرای او باشید، اطمینان از توانایی او در همکاری و انتخاب‌های بهتر را نشان داده‌اید.

## هر وقت لازم شد از تایم‌آوت استفاده کنید

اگر تایم‌آوت به نحوی مناسب و با ثبات قدم مورد استفاده قرار گیرد، ابزار تربیتی نیرومندی است. تصور نکنید به این دلیل که کودک شما مکرر قانون شما را مورد آزمایش قرار می‌دهد و نیاز به تایم‌آوت مکرر دارد، پس این روش مؤثر نیست. اجازه دهید محقق مهاجم شما همهٔ داده‌هایی را که نیاز دارد جمع‌آوری کند. تحت جریمه قرار گرفتن مکرر او موجب یادگیری خواسته های شما می‌شود.

## چه وقت باید از تایم‌آوت استفاده کرد

تایم‌آوت باید برای رفتار نادرست افراطی یا شدید مانند آزمایشی که به صورت لجبازی انجام شود، بی‌ادبی مفرط، رفتار ضدیت یا آسیب رسان و بداخلاقی‌های شدید مورد استفاده قرار گیرد. به نمونه‌های زیر توجه کنید.

## رفتار آزمایش‌گرانه

به کیسی یازده ساله گفته شده است که نباید پیش از تمیز کردن اتاقش همراه دوستان خود به پارک برود، اما او سعی خود را می‌کند تا مادرش را تسلیم کند و «نه» او را به «آری» تبدیل نماید.

کیسی التماس می‌کند «خوب مادر، این منصفانه نیست! نمی‌دانم چرا نباید بتوانم بعد از برگشتن اتاقم را تمیز کنم.» مادر تغییری در عقیدهٔ خود نداده است.

مادرش می‌گوید «اگر بازهم در این مورد صحبت کنی، ده دقیقه در اتاقت خواهی بود. میل با شماست.»

کیسی اعتراض می‌کند «اما مادر، تو نباید بی‌انصاف باشی!» مادر اعتنایی به این حیله نمی‌کند.

او می‌گوید «کیسی، من تایمر را روشن می‌کنم. ده دقیقهٔ بعد شما را می‌بینم.» کیسی با بی میلی به طرف اتاقش می‌رود. پیام مادر خیلی روشن است.

## رفتار بی‌ادبانه

سی.جی پنج ساله ناراحت است زیرا پدرش اجازه نداده است در منزل جست و خیز کند. سی.جی فریاد می‌زند «تو بی‌رحمی. از تو متنفرم! واقعاً از تو متنفرم!»

پدر می‌گوید «به نظر می‌رسد خیلی عصبانی هستی. می‌خواهی چند دقیقه به تو وقت بدهم تا آرام شوی؟»

سی.جی به پدر نگاه می‌کند و دوباره فریاد می‌زند «لازم نیست تو کاری برای من بکنی. کله‌پوک!»

پدر می‌گوید «من دارم تایمر را تنظیم می‌کنم. پنج دقیقهٔ بعد شما را زیارت می‌کنم.» سی.جی به طرف اتاقش می‌رود.

## رفتار لجوجانه

چاک سه ساله مجموعه دایناسورهای پلاستیکی خود را که در کف اتاق

غذاخوری پخش شده است، به حال خود رها می‌کند. مادر می‌پرسد «بازی با دایناسورها تمام شد؟» چاک سرش را تکان می‌دهد. مادر می‌گوید «پس آن‌ها را جمع کن.»

چاک می‌گوید «نمی‌خواهم. خودت آن‌ها را جمع کن.» مادر با خونسردی می‌پرسد «دوست داری چکار کنی؟»

چاک فریاد می‌زند «من نمی‌کنم!»

مادر می‌گوید «سه دقیقهٔ دیگر شما را می‌بینم.» او تایمر را روشن می‌کند و چاک به طرف اتاقش می‌رود. هنگامی که تایمر به صدا درمی‌آید، مادر او را دعوت می‌کند از اتاق خارج شود.

چاک می‌گوید «من این کار را نمی‌کنم!»

مادر می‌گوید «میل خودت است. بازهم تایمر را روشن می‌کنم.»

ناگهان تغییری در چاک رخ می‌دهد. او که موضع مادرش را محکم می‌بیند، می‌گوید «خیلی خوب، جمع می‌کنم.»

## رفتار آسیب رسان یا ضدیت

مل نه سال دارد و باید قبل از تماشای برنامهٔ تلویزیونی دلخواهش، دوش بگیرد؛ اما خواهر نوجوان او در حال استفاده از حمام است. او از بیرون در حمام فریاد می‌زند «زود باش، عجله کن! اگر صورتت این‌قدر زشت نبود مجبور نبودی این همه وقت حمام را اشغال کنی.»

پدر حرف‌های او را می‌شنود و مداخله می‌کند. «مل، توهین به خواهرت کار خوبی نبود. من تایمر را تنظیم می‌کنم. ده دقیقه بعد شما را می‌بینم.»

مل برای گذراندن تایم‌آوت به سوی اتاقش می‌رود.

## رفتار خشن و تهاجمی

لیزی پنج ساله و همبازی‌اش رابین درحال ساختن یک قصر شنی هستند که

اختلاف پیدا می‌کنند. لیزی می‌گوید «نوبت من است که از سطل استفاده کنم.»

رابین می‌گوید «نه، همین حالا دست تو بود. نوبت من است.»

لیزی سعی می‌کند سطل را از دست رابین بگیرد. رابین مقاومت می‌کند و لیزی ضربه‌ای به شکم او می‌زند. رابین فریادی می‌کشد و مادر لیزی جویای علت می‌شود.

رابین شکایت می‌کند « او با مشت به شکم من زد.»

لیزی می‌گوید «اما او سطل من را پس نمی‌داد.»

مادر لیزی با لحنی جدی می‌گوید «ما به کسی ضربه نمی‌زنیم. من تایمر را روی ده دقیقه تنظیم می‌کنم. باید به اتاقت بروی. وقتی برگردی، در مورد راه‌های دیگری برای استفاده مشترک از سطل صحبت می‌کنیم.»

لیزی برای سپری کردن تایم‌آوت به اتاق می‌رود.

## بدخلقی و گریه و زاری

گاوین شش ساله می‌داند نباید در خانه با چوب بیس‌بال بازی کند، اما هنگامی که فکر می‌کند والدینش او را نمی‌بینند، می‌خواهد چند ضربه را تمرین کند. پدرش از او می‌خواهد این کار را نکند. گاوین چند لحظه بازی با چوب را متوقف می‌کند؛ اما هنگامی که چشم پدر را دور می‌بیند، بازهم حرکت خود را تکرار می‌کند. پدر می‌بیند و یک جریمهٔ منطقی اعمال می‌کند. او به مدت یک بعد از ظهر چوب را از او می‌گیرد.

گاوین اعتراض می‌کند، اما تصمیم پدر جدی است. بنا بر این گاوین تصمیم می‌گیرد با برگ برنده‌اش بازی کند. او خود را کف اتاق می‌اندازد و با صدایی گوشخراش گریه می‌کند.

پدر با خود می‌گوید من فریب نمی‌خورم. او گاوین را از زمین برمی‌دارد، او را به اتاق خواب می‌برد و به او تذکر می‌دهد «من تایمر را روی دوازده دقیقه تنظیم می‌کنم. اگر تایمز زنگ زد و تو آرام شده باشی می‌توانی بیرون بیایی. اما اگر آرام نشده باشی، تا وقتی که آرام شوی در اتاق می‌مانی.» گریه کردن چیزی نصیب او نمی‌کند.

**استفاده از تایم‌آوت در خارج از منزل**

چند بار کودکانی را دیده‌اید که در فروشگاه‌ها و مراکز خرید بهانهٔ اسباب بازی را می‌گیرند و هنگامی که با پاسخ منفی والدین روبرو شوند، بنای گریه و زاری را می‌گذارند؟ کودکان می‌دانند به ویژه هنگامی که دور از منزل هستیم ما در مقابل آن‌ها ضعف داریم. آن‌ها نمی‌دانند که قوانین در خارج از منزل کاربرد دارند و نمی‌دانند اگر دست به آزمایش بزنند چه اتفاقی می‌افتد. خوشبختانه، در خارج از منزل نیز می‌توان به طرزی مؤثر از تایم‌آوت استفاده کرد، اما باید تغییراتی در نحوهٔ اجرای این روش وارد کنید. بیایید نگاهی به برخی موقعیت‌های چالش‌انگیز بیندازیم.

## در مرکز خرید

مادر دانا از رفتن به مرکز خرید وحشت دارد زیرا فرزند چهار ساله‌اش به‌طور مکرر از مرکز خرید بیرون رفته و در خیابان شروع به دویدن می‌کند. مادر دانا تصمیم می‌گیرد با استفاده از تایم‌آوت این مشکل را حل کند. در حالی که آنها با اتوموبیل به سوی مرکز خرید می‌روند، او برنامه خود را برای دانا شرح می‌دهد.

> **کودکان می‌دانند که به ویژه خارج از منزل در برابر آن‌ها ضعف داریم. آن‌ها نمی‌دانند که قوانین اعمال می‌شوند و نمی‌دانند در صورتی که دست به آزمایش بزنند، چه اتفاقی می‌افتد.**

«دانا، وقتی در مرکز خرید هستیم، باید تمام مدت نزدیک من بمانی. کار خوبی نیست که به خیابان بروی یا پشت ردیف لباس‌ها خودت را پنهان کنی. اگر این کار را بکنی، ما یک تایم‌آوت پنج دقیقه‌ای اجرا می‌کنیم.»

دانا شگفت‌زده می‌شود: تایم‌آوت در مرکز خرید؟ چطور می‌خواهد این کار را بکند؟

او بهتر از هر کسی می‌داند که پاسخ این پرسش‌ها را چگونه بیابد. کمتر از پنج دقیقه است که آن‌ها وارد مرکز خرید شده‌اند و دانا تصمیم می‌گیرد نقشهٔ مادر را مورد آزمایش قرار دهد. هنگامی که مادر سرگرم گفتگو با فروشنده است، دانا از میان ردیف‌ها شروع به دویدن می‌کند.

مادر دانا به فروشنده می‌گوید «مرا ببخشید، آیا اینجا محل ساکتی هست که

حدود پنج دقیقه دخترم را آنجا بنشانم؟ فروشنده اتاقی نزدیک به اتاق استراحت به او نشان می‌دهد.

هنگامی که دانا و مادرش به آن اتاق می‌رسند، مادر می‌گوید «باید پنج دقیقه اینجا ساکت بنشینی.» هیچ سخنرانی خشمگینانه‌ای در کار نیست. هیچ تهدیدی در کار نیست. مادر دانا به هیچ سؤال یا نظری توجه نمی‌کند.

دانا با خود می‌اندیشد: هی، او شوخی ندارد. من دوست داشتم مانند گذشته مادر دنبال من بدود و خسته شود. پنج دقیقه سپری می‌شود. مادر می‌پرسد «حالا آماده هستی نزدیک من بمانی؟»

دانا می‌گوید «باشه.» و نزدیک مادر می‌ماند.

ممکن است لازم باشد دانا و مادرش چند بار این کار را تکرار کنند تا دانا متقاعد شود قوانین مادر محکم هستند، اما بطور حتم دانا درس خود را یاد گرفته است. مادرش ابزار خوبی در دست دارد که می‌تواند خرید کردن را برایش لذت بخش نماید.

## در سوپرمارکت

بارنی سه ساله یک بمب متحرک است. او دوست دارد همراه مادر به سوپرمارکت برود. هنگامی که مادر چرخ دستی خرید را حرکت می‌دهد او دوست دارد چیزهای مختلف را در آن بیندازد. این کار لذت بزرگی برای بارنی است، اما برای مادرش اصلاً لذت ندارد. مادرش تصمیم می‌گیرد به رویکردی دیگر متوسل شود.

در حالی که آنها با اتوموبیل به سوی سوپرمارکت می‌روند، مادر به بارنی می‌گوید. «نباید چیزی از قفسه‌ها برداری، مگر این‌که من از تو بخواهم این کار را بکنی. اگر بدون اجازه به چیزی دست بزنی، ما یک تایم‌آوت اجرا می‌کنیم.

بارنی واژه‌ها را می‌شنود، اما آن‌ها را باور نمی‌کند. او با خود می‌گوید: چطور می‌خواهد این کار را بکند؟ در حالی که به بخش مرکزی فروشگاه می‌روند، بارنی تصمیم می‌گیرد آزمایش کند. او یک جعبهٔ کورن فلکس مورد علاقهٔ خود را از قفسه برمی‌دارد و آن را در چرخ دستی می‌اندازد.

مادر بارنی به فروشنده می‌گوید «ببخشید، ممکن است چند دقیقه چرخ خرید را

اینجا بگذارم؟ زود برمی‌گردم.»

فروشنده می‌گوید «حتماً»

مادر بارنی او را از چرخ دستی بیرون می‌آورد و او را به سوی نیمکتی در خارج از سوپرمارکت می‌برد. او می‌گوید «ما می‌خواهیم پنج دقیقه اینجا بنشینیم. برداشتن چیزها از قفسه کار خوبی نیست.» تا سه دقیقهٔ کامل او دیگر چیزی نمی‌گوید. بارنی پاسخی را که در جستجوی آن بود، دریافت کرد.

سه دقیقه ممکن است برای برخی افراد بزرگسال طولانی نباشد، اما برای یک کودک کله‌شق به درازای ابدیت است. او نمی‌تواند برای بازگشت به سوپرمارکت صبر کند، اما این بار برای برداشتن چیزی از قفسه اطلاع می‌دهد و می‌پرسد.

مادر با لحن قدردانی می‌گوید «تشکر می‌کنم که این کار را درست انجام می‌دهی.»

ممکن است بارنی و مادرش بارها انجام این کار را لازم بدانند تا بارنی متقاعد شود که قوانین مادر را بدون آزمایش بپذیرد، اما این روش تربیتی به نتیجهٔ دلخواه می‌رسد.

## در رستوران

لین هفت ساله از این‌که همراه والدینش به رستوران برود لذت می‌برد، اما برخی اوقات کارهایی می‌کند که در منزل نمی‌تواند بکند. در یکی از این موارد، او سعی می‌کند با صحبت کردن با صدای بلند جلب توجه کند. افرادی که روی میزهای دیگری نشسته‌اند او را نگاه می‌کنند.

مادر خواهش می‌کند «لین، لطفاً آهسته‌تر صحبت کن.» اما لین گوشش بدهکار نیست.

لین از خود می‌پرسد: چکار می‌تواند بکند؟ نمی‌توانیم از رستوران بیرون برویم، زیرا قبلاً غذا را سفارش داده‌ایم. پدر گزینه‌هایی در اختیار او قرار می‌دهد.

او می‌پرسد «لین، می‌توانی با صدای معمولی صحبت کنی یا این‌که در اتوموبیل یک تایم‌آوت را بگذرانی. دوست داری چکار کنی؟»

لین سردرگم شده است: تایم‌آوت در اتوموبیل؟ چطور می‌خواهد این کار را بکند؟ او تصمیم می‌گیرد دوباره با صدای بلند صحبت کند و دست به آزمایش بزند. بدون حتی یک حرف اضافی،پدر لین دست او را می‌گیرد و به طرف اتوموبیل می‌برد.

پدر در حالی که درب اتوموبیل را باز می‌کند، به او می‌گوید «بفرمایید داخل اتوموبیل.» سپس خود نیز داخل اتوموبیل می‌شود. او می‌گوید «هر وقت تایم‌آوت تمام شد، به تو می‌گویم.» سپس به صندلی تکیه می‌دهد و چشم‌هایش را می‌بندد. هیچ نگاه تهدید آمیز، تهدید یا حذف دسر در کار نیست؛ تنها چیزی که وجود دارد سکوت است.

لین با خود می‌اندیشد اصلاً لذتی ندارد. هنگامی که هفت دقیقه سپری می‌شود. پدر به او می‌گوید که اگر آماده است همکاری کند، می‌تواند به رستوران برگردد. لین سرش را تکان می‌دهد. پدر آماده است اگر لین بخواهد بازهم آزمایش کند، این روند را تکرار کند.

## در اتوموبیل

کارا و دانیل هفت و نه ساله هستند. آن‌ها در اتوموبیل نشسته‌اند و در حالی که مادر رانندگی می‌کند به سر و کول یکدیگر می‌پرند. آن‌ها با یکدیگر دعوا می‌کنند که ناگهان کارا جیغ بلندی می‌کشد. مادر اتوموبیل را کنار خیابان متوقف می‌کند. مادر می‌گوید «نباید در اتوموبیل باهم بازی کنید. اگر بازهم تکرار کنید، مجبور هستید یک تایم‌آوت را تحمل کنید.»

دانیل با خود می‌اندیشد: داخل اتوموبیل؟ چطور می‌تواند این کار را بکند؟

بچه‌ها برای چند لحظه همکاری می‌کنند، سپس دانیل کارا را نیشگون می‌گیرد، او بازهم جیغ می‌کشد. مادر برای بار دوم اتوموبیل را کنار جاده متوقف می‌کند.

مادر می‌گوید «تا وقتی که هردوی شما همکاری نکنید یک متر دیگر جلو نمی‌رویم. من ساعتم را برای ده دقیقه تنظیم می‌کنم.» بچه‌ها با ناباوری به یکدیگر نگاه می‌کنند.

دانیل با خود می‌گوید: وای! او واقعاً این کار را کرد. ناگهان قدرت و حاکمیت مادر

بر آن‌ها ظاهر می‌شود. او اتوموبیل را می‌راند و متوقف می‌کند. او است که کنترل همه چیز را در دست دارد. ده دقیقه سپری می‌شود.

مادر می‌پرسد «آیا شما بچه‌ها آمادهٔ همکاری هستید؟» آن‌ها سرشان را تکان می‌دهند؛ همه به راهشان ادامه می‌دهند.

## سؤالات رایج در بارهٔ تایم‌آوت

**س:** اگر کودک از رفتن به محل تایم‌آوت خودداری کند چکار باید بکنم؟

**ج:** در عمل، این کودک یک محقق مهاجم است. گزینه‌ای به فرزندتان بدهید. به او بگویید می‌تواند با میل خودش به اتاقش برود یا این‌که او را برای مدتی دو برابر به آنجا می‌برید. به او بیست تا سی ثانیه وقت دهید در این باره فکر کند.اگر از جایش تکان نخورد، او را راهنمایی کنید یا دو سه بار او را به محل ببرید. کودک بزودی درمی‌یابد که اگر به زبان خوش آنجا برود بهتر است.

**س:** در صورتی که کودک قبل از پایان مهلت از محل خارج شود، چکار باید بکنم؟

**ج:** او را به اتاقش برگردانید و تایمر را از اول تنظیم کنید.

**س:** اگر برای بار دوم از محل خارج شد، چکار باید بکنم؟

**ج:** فرزند شما می‌خواهد بداند ایست گفتن شما واقعاً یعنی این که باید توقف کند. شما باید کاری کنید که رفتار نادرست او متوقف شود. اگر آن‌ها از ماندن در اتاق امتناع کنند، آن‌ها را برای بار دوم به اتاق برگردانید و به آن‌ها بگویید که کاری نباید بکنی و باید درب اتاق را بسته نگه‌داری. نه، این کاری بی‌رحمانه یا غیر عادی نیست و موجب آسیب احساسی یا جسمانی نمی‌شود. کسی کتک نمی‌خورد و تحقیر نمی‌شود. اتاق آن‌ها مکانی امن است، تنها شما گفته‌های خود را با عملی قاطع پشتیبانی کرده‌اید. بعد از این که به حد کافی این کار را تکرار کردید، فرزند شما مرزها و درخواستی که از او می‌شود را خواهد پذیرفت.

**س:** اگر فرزندم در جریان مدت تایم‌آوت فریاد زد و گریه کرد، چکار کنم؟

**ج:** این ناراحتی برای جلب توجه والدین است، یا این‌که فرزند شما ممکن است تا زمان پایان یافتن تایم‌آوت به گریه کردن ادامه دهد. آیا با تسلیم شدن به این ابراز ناراحتی به آن پاداش می‌دهید، یا این‌که به اتاق او می‌روید و سخنرانی‌های تهدیدآمیز می‌کنید. این ابراز ناراحتی موقتی و گذرا است. صبر کنید تا مدت تایم‌آوت تمام شود. وقتی تمام شد، به کودکتان خوشامد بگویید.

**س:** در صورتی که فرزندم اسباب بازی‌هایش را به اطراف پرتاب می‌کند یا اتاقش را بهم می‌ریزد، چکار باید بکنم؟

**ج:** به آن‌ها بگویید هنگامی می‌توانند از اتاق خارج شوند که همه چیز را جمع کنند. سپس، تایمر را روی بیست دقیقه تنظیم کنید و به این ترتیب وقتی به آن‌ها بدهید تا وظیفهٔ خود را انجام دهند. اگر بازهم از جمع کردن وسایل خود امتناع ورزیدند و تایمر زنگ زد، اجازه ندهید این امر را به جنگ قدرت تبدیل کنند. به آرامی به آن‌ها بگویید که اگر علاقه‌ای به وسایل خود ندارند اجازه نمی‌دهید آن‌ها را در اتاق خود نگهدارند. سپس وسایلی را که کودک حاضر به جمع‌آوری آن‌ها نشده است در یک جعبه قرار دهید و آن‌ها را در مکانی امن نگهدارید. به فرزندتان بگویید در صورتی که آماده باشند از وسایل خود مواظبت کنند، شما آماده هستید آن‌ها را به اتاقشان برگردانید. احتمالاً آن‌ها می‌خواهند وسایل همان لحظه به آن‌ها برگردانده شوند، اما توصیه می‌کنم آن‌ها را دست‌کم به مدت یک هفته نگهدارید تا پیام خود را به آن‌ها فهمانده باشید.

> **وقتی به تعداد کافی از این روش استفاده کردید، فرزند شما مرزها را خواهد شناخت و در صورتی که از او بخواهید، می‌مانند.**

**س:** در صورتی که فرزندم پس از پایان تایم‌آوت بازهم به همان رفتار ادامه دهد و آن را تکرار کند، معنای آن چیست؟

**ج:** به احتمال زیاد، معنی آن این است که محقق مهاجم شما به داده‌های بیشتری نیاز دارد تا متقاعد شود منظورتان همان است که گفتید. هر قدر لازم شد،

می‌توانید از این روش استفاده کنید.

**س:** هنگامی که از فرزندم می‌خواهم به تایم‌آوت برود، گاهی فریاد می‌کشد، به من اهانت می‌کند، یا در حالی که به تایم‌آوت می‌رود با صدای بلند و بی‌ادبانه صحبت می‌کند. آیا باید هربار که این رفتارها را می‌کند پنج دقیقه به تایم‌آوت او اضافه کنم؟

**ج:** خیر. فرزند شما تلاش می‌کند با این حرکات شما را به دام بیندازد و به صحنهٔ نمایش بکشاند. هر قدر که این حرکات تحریک کننده باشد و شما را به واکنش نشان دادن ترغیب کند، آن را نادیده بگیرید. اگر فرزند شما به تایم‌آوت رفت و تمام مدت در آنجا ماند، پس این روش به خوبی مؤثر بوده است.

**س:** من یک مجلهٔ تربیت کودک می‌خواندم. نوشته بود اگر از اتاق خواب کودک برای مجازات او استفاده کنید برای او اتاق خواب مساوی تنبیه خواهد بود. آیا این حقیقت دارد؟ اگر دارد، چگونه می‌توانم از این امر اجتناب کنم؟

**ج:** پاسخ فرزند شما به تایم‌آوت تا حد زیادی به طرز استفادهٔ شما از آن دارد. اگر با شیوهٔ تنبیهی از آن استفاده کنید و آن را با خشم زیاد، داد و فریاد و ناراحتی همراه کنید، به طور حتم کودک اتاق خواب خود- یا هر اتاق دیگری- را برابر با تنبیه خواهد دانست و اتاق خواب همواره یادآور خاطرات تلخ خواهد بود. اگر طبق توصیه‌های این کتاب، شیوهٔ تایم‌آوت را با روشی آرام بکار ببرید، فرزند شما هر اتاقی را که برای تایم‌آوت بکار ببرید تنها مکان تایم‌آوت خواهد شناخت و نه چیزی دیگر.

## کنترل فیزیکی: آخرین راه‌چاره

کنترل فیزیکی چیست و چگونه باید آن را انجام دهید؟ کنترل فیزیکی، به صورتی که اینجا عرضه می‌شود، متوقف کردن رفتار نادرست و اجازه ندادن به ادامهٔ آن بدون استفاده از خشونت است. نباید آن را با زدن، با دست به کفل زدن، یا ایجاد درد جسمانی در کودک اشتباه کنید.

چه وقت والدین باید از کنترل فیزیکی استفاده کنند؟ خطی را مجسم کنید که دو نوع رفتار نادرست زیر را از یکدیگر جدا می‌کند:

۱- رفتار نادرستی که بدون نیاز به محدودیت فیزیکی متوقف می‌شود.

۲- رفتار نادرستی که تنها با اعمال کنترل فیزیکی متوقف می‌شود.

چه وقت والدین می‌دانند که رفتار نادرست از خط جدا کننده عبور کرده است؟

اگر کودک رفتاری نادرست داشت و از رفتن به تایم‌اوت خودداری کرد، پس رفتار آن‌ها از خط عبور کرده است. اگر کودک از درخواست شما برای متوقف کردن رفتار نادرست تخریبی، خشن یا خطرناک اطاعت نکرد، این رفتار نیز از خط عبور کرده است. در چنین وضعیت‌هایی، باید به کودک کمک کنید تا کنترل از دست رفته‌اش را بازیابد.

کودکان کله‌شق بیشتر از دیگر کودکان کار را به نهایت می‌کشانند. جیل هفت ساله، نمونهٔ خوبی است. مادر او در حالی به دفترم آمد که کاملاً ناامید شده بود. او سال‌ها رفتار لجبازانه و بی‌ادبانهٔ دخترش را تحمل کرده بود. مادرش فکر کرده بود که این تنها یک مرحلهٔ گذراست که با گذشت زمان متوقف خواهد شد، اما جیل گستاخ‌تر و بی‌ادب تر شده بود. ستیز آن‌ها با یکدیگر به مرحله‌ای رسیده بود که مادرش از آن می‌ترسید- رویارویی جسمانی.

جیل به طور غریزی احساس کرده بود که مادر از برخورد جسمانی می‌ترسد و از این امر به عنوان تهدیدی برای نرم کردن او و وادار کردنش به تسلیم استفاده کرده بود. مؤثر بود! برادر کوچکتر جیل شروع به استفاده از برخی از روش‌های جیل کرده بود.

ما سنجش خلق و خو را برای هریک از اعضای خانواه کامل کردیم، سپس روش‌های تعیین مرز او را مورد بررسی قرار دادیم. همانطور که انتظار می‌رفت، سنجش جیل نشان می‌داد که او یک کودک کله‌شق است که واکنش پذیر همراه با شدت عمل نیز بود. از طرف دیگر، مادر آرام او سازگار و آسان‌گیر بود. ما این عدم هماهنگی و کارهایی را که مادر جیل باید انجام می‌داد تا امور بهتر شوند را مورد بحث قرار دادیم. مادر جیل آمادهٔ آموختن مهارت‌های تازه بود.

به او نشان دادم چگونه پیامی روشن با واژه‌ها به او بدهد و چگونه بررسی کند تا از تکرارها و یادآوری های قدیمی اجتناب کند. بعد، جیل به دیوارهایی نیاز داشت که آزمایش کردن‌های او را هدایت کند و رفتار نادرست او را متوقف نماید. من روش تایم‌آوت را به او معرفی کردم و نحوهٔ عمل آن را شرح دادم.

یک گام مهم دیگر باقی مانده بود. مادر جیل باید آماده می‌شد رویارویی اجتناب ناپذیری را که هنگام پاسخ جیل به اعلام تایم‌آوت مادرش میان او و جیل رخ می‌داد «تو نمی‌توانی این کار را با من بکنی!»؛ اداره کند. ما در مورد محدودیت فیزیکی و طرز استفاده از آن بحث کردیم. مادر جیل آماده بود در صورت نیاز او را به اتاق خوابش ببرد.

برخورد فیزیکی میان آن‌ها روز بعد و پس از ساعات مدرسه رخ داد. جیل به منزل می‌رسد. او بلوزی را که مادر بزرگ و پدر بزرگ به او هدیه کرده‌اند پوشیده است. جیل می‌گوید «من می‌روم بازی کنم.»

مادرش می‌گوید «نه با این لباس‌ها، باید لباس بازی بپوشی، لطفاً»

جیل اعتراض می‌کند «دست بردار، مادر»

مادر عقب نشینی نمی‌کند. با لحنی جدی می‌گوید «جیل، تو قانون را می‌دانی. لباس مدرسه برای مدرسه است، لباس منزل نیز برای بازی است.»

جیل حرف‌های مادر را نادیده گرفته، به طرف در می‌رود.

مادر جیل بررسی می‌کند «فهمیدی از تو خواستم چکار کنی؟»

جیل در جای خود می‌ایستد و دستش را به کمر تکیه می‌دهد و با حالتی لجبازانه به مادرش زل می‌زند. او می‌گوید «از تو و قانون احمقانه‌ات متنفرم. من لباس عوض نمی‌کنم و تو نمی‌توانی مرا مجبور کنی!» او می‌کوشد از در خارج شود، اما مادر محکم بر جای خود ایستاده است.

مادر می‌گوید «شاید به کمی وقت نیاز داشته باشی تا با خودت خلوت کنی. من تایمر را روی ده دقیقه تنظیم می‌کنم.»

جیل با لحنی لجباز می‌گوید «تو می‌توانی آن را روی دو ساعت تنظیم کنی؛ من نمی‌خواهم کاری بکنم و تو نمی‌توانی مرا مجبور کنی.» در میان شگفتی جیل،

مادرش او را بلند می‌کند و به اتاقش می‌برد. در تمام مسیر جیل جیغ می‌کشد و دست و پا می‌زند.

وقتی به اتاق می‌رسند، مادر جیل را روی تخت خواب می‌نشاند. جیل به طرف در خیز برمی‌دارد. مادرش او را محکم در میان بازوان خود گرفته است؛ مادر می‌گوید «بعد از ده دقیقه، یا هر وقت که توانستی کنترل خودت را به دست بیاوری، می‌توانی خارج شوی.»

جیل لجبازی می‌کند و جیغ می‌کشد. وقتی مادر از اتاق بیرون می‌رود بازهم جیل می‌کوشد از اتاق خارج شود.

مادرش می‌گوید «من تمام مدت ده دقیقه یا تا هر وقت که لازم باشد تا بتوانی کنترل خودت را به دست بیاوری، در اتاق را می‌بندم.»

جیل بیست دقیقه بعد را به داد و فریاد سپری می‌کند و هر از گاهی در را کنترل می‌کند تا ببیند آیا مادر هنوز آن را بسته نگهداشته است یا خیر. در بسته است. پس از پنج دقیقه سکوت، مادر جیل در را باز می‌کند و از جیل دعوت می‌کند که در صورت آمادگی برای تعویض لباس و پوشیدن لباس بازی می‌تواند از اتاق خارج شود. در میان شگفتی مادر، جیل قبلاً لباس خود را تعویض کرده و آمادهٔ بیرون رفتن است. دیگر بحثی در این مورد نمی‌شود.

جیل و مادرش گامی مهم برای توقف نمایش زشت برداشته و مجدداً تعادلی تازه در حدود قدرت، حاکمیت و روابط خود را تعیین کرده‌اند. اما هنوز راهی در پیش دارند. پیش از آن‌که جیل متقاعد شود که لجبازی و بی‌ادبی دیگر تأثیری ندارد، رویارویی آن‌ها یک هفته به طول انجامید. با پایان یافتن هفتهٔ اول، جیل با میل خود به تایم‌آوت می‌رفت و تمام مدت مقرر در تایم‌آوت می‌ماند.

## خلاصهٔ فصل

جریمه‌ها ابزارهای اساسی تربیتی برای کودکان کله‌شق هستند. آن‌ها رفتار نادرست را متوقف می‌کنند. آن‌ها پیامی روشن در بارهٔ قوانین و انتظارات ما ارسال می‌کنند؛ و مرزهایی محکم برای نگهداری کودکان در مسیر رفتار قابل قبول تعیین

می‌نمایند. اگر این ابزارها را با روشی محکم، با ثبات و احترام‌آمیز بکار ببریم، جریمه‌ها به کودکان می‌آموزند حرف شما را جدی بگیرند و همکاری کنند.

کلید استفاده مؤثر از جریمه روشی است که در استفاده از آن بکار می‌بریم. اگر آن‌ها را با روشی تنبیهی یا آسان‌گیر بکار ببریم، این ابزارها در رابطه با کودکان کله‌شق ارزش تربیتی و آموزندهٔ محدودی دارند و مشوق آزمایش کردن و نبرد بر سر قدرت هستند. در صورتی که این ابزارها به شیوه‌ای دمکراتیک- به صورت محکم و همراه با احترام- بکار روند، همکاری و احساس مسئولیت به کودکان می‌آموزند و کودکان یاد می‌گیرند مسئول انتخاب و رفتار خود باشند.

**فصل نهم**

# ایجاد انگیزه در فرزند کله‌شق

مرزها تعیین کننده محدوده و مسیری هستند که می‌خواهیم بچه‌ها در آن بمانند، اما مرزها به تنهایی ممکن است برای انگیزش کودکان کله‌شق برای جهت یافتن درست کافی نباشد. هنوز همکاری یک عمل اختیاری است. برای الهام همکاری و اطاعت چه کار دیگری می‌توانیم بکنیم؟

این فصل به شما نشان خواهد داد چگونه امور را به دلخواه خود پیش ببرید و از طریق نیروی مثبت تشویق، روح همکاری ایجاد کنید. نه سرزنش کنید. نه متهم کنید. و نه از راه زور کودکان را وادار به همکاری کنید. نه رشوه بدهید و نه برای کاری که باید حتماً انجام دهند، به آن ها جایزه و پاداش بدهید. روش‌ها آسان، مؤثر، راحت و جایگزین بهتری برای ایجاد انگیزه از طریق تنبیه یا خشونت هستند.

## انگیزش و تعیین مرزها

دو راه مختلف را که پیش روی دارید مجسم کنید: در یکی از این راه ها، رئیس شما کوشش می‌کند مچ شما را بگیرد و باری از انتقاد، سرزنش و اتهام بر شما ببارد؛ و برای هدایت شما در مسیر درست از خشونت استفاده کند. در راه دیگر، رئیس شما سعی می‌کند کارهای خوب شما را ببیند و از قدردانی، تشویق، و راهنمایی احترام‌آمیز

استفاده کند. شما کدام راه را انتخاب می‌کنید؟

این پرسش نشان‌دهندهٔ یک حقیقت اساسی است که در مورد همهٔ ما، از جمله کودکان کاربرد دارد. هر قدر در مسیر خود چیزهای مثبت بیشتری ببینیم، احتمال این‌که بخواهیم در این مسیر گام برداریم بیشتر می‌شود.

هنگامی که بحث انگیزش کودکان در میان است، بسیاری از والدین یکی از این دو راه را در پیش می‌گیرند. یا رویکردی مثبت می‌برند و از کمک فراوان برای قدردانی و تشویق و دمیدن روح همکاری و ایجاد رفتار مورد نظرشان را دارند. یا این‌که رویکردی منفی انتخاب کرده و سعی آن‌ها در شرمنده کردن و سرزنش، تحقیر و اعمال خشونت برای وادار کردن کودک به همکاری است. راه سومی که میان این دو راه باشد، تقریباً وجود ندارد.

**مرزها مسیری را تعیین می‌کنند که می‌خواهید کودکان را در آن نگهدارید، اما شاید مرزها به تنهایی نتوانند در مورد کودکان کله‌شق ایجاد انگیزه کنند تا به راهی که می‌خواهیم بروند.**

روشی که والدین در پیش می‌گیرند ارتباط زیادی با نوع مرزهای آن‌ها دارد. والدینی که در تعیین مرزها کارآمد نیستند، با مقدار زیادی آزمایش کردن و مقاومت روبرو می‌شوند. آن‌ها خسته و فرسوده می‌شوند، خشمگین و ناامید می‌شوند و اغلب، واژه‌هایی بر زبان می‌آورند که ناامید کننده و ضد تشویق است. آن‌ها تصور می‌کنند که مشکل در شیوه‌ای که از کودکان درخواست همکاری می‌کنند نیست، بلکه مشکل فقدان روح همکاری در فرزندشان است. پیام‌های منفی و مرزهای بی‌اثر دست در دست یکدیگر می‌گذارند.

از طرف دیگر، والدینی که از مرزهای محکم استفاده می‌کنند نیاز به همکاری داشته و آن را از فرزندشان انتظار دارند؛ اما این را تشخیص می‌دهند که در صورتی که به صورتی احترام‌آمیز از کودک درخواست کنند احتمال همکاری بیشتر است. پیام‌های مثبت الهام بخش همکاری هستند. پیام‌های مثبت و مرزهای محکم دست در دست یکدیگر دارند.

**هر قدر در راهی چیزهای مثبت بیشتری ببینید، احتمال این که در این راه گام بردارید، بیشتر است.**

پیام‌های مثبت و منفی اثراتی بسیار متفاوت روی کودکان دارند. یکی موجب همکاری است. دیگری سبب مقاومت می‌شود. اگر هدف شما کسب همکاری است، پیام‌های منفی چیزی است که مطلقاً به هدفی که در نظر دارید کمکی نمی‌کند.

## پیام‌های منفی الهام بخش مقاومت هستند

راندی نه ساله خواهرش سارا را اذیت می‌کند و پاسخی شایسته دریافت می‌کند. او فریاد می‌زند و مادرش را از اتاقی دیگر فرا می‌خواند؛ مادر خوب می‌داند چه اتفاقی افتاده است.

مادر می‌گوید «راندی، امیدوارم بازهم خواهرت را اذیت نکرده باشی. می‌دانی در این مورد چه احساسی دارم.» راندی به اذیت کردن ادامه می‌دهد.

خواهرش بازهم فریاد می‌کشد. مادر راندی با حالتی آشفته وارد اتاق می‌شود و بارانی از پیام‌های منفی نثار راندی می‌کند.

او می‌پرسد «از ناراحت کردن دیگران لذت می‌بری؟ از این‌که صورت سارا پر از اشک شده کیف می‌کنی؟ من این رفتار را از یک کودک سه ساله انتظار دارم. آیا فکر می‌کنی بزرگ شده‌ای تا هر وقت دلت بخواهد خواهرت را آزار دهی؟»

راندی در تلافی می‌گوید «تو هم از این‌که همیشه این‌طوری بداخلاق باشی خوشت می‌آید؟» نمایش دردناک آن‌ها قطع شده و دوباره از سر گرفته می‌شود.

مادر در پاسخ فریاد می‌زند «غیر از این از تو انتظار نمی‌رود! از این چرندیات تو خسته و مریض شده‌ام!» او چند مداد و یک ورق کاغذ به راندی می‌دهد و می‌گوید صد بار بنویسد «من با مادرم بی‌احترامی نمی‌کنم.» راندی بر سر لجبازی خود باقی می‌ماند.

او مقابله می‌کند «اگر خودم نخواهم، نمی‌توانی مرا مجبور کنی.»

مادر تهدید می‌کند «اگر این کار را نکنی، برای بقیه روزهای هفته نمی‌توانی بازی کنی و تلویزیون تماشا کنی.»

راندی با لجبازی پاسخ می‌دهد «که چی! ببین که اصلاً اهمیت نمی‌دهم.» و در حالی که مادر اتاق را ترک می‌کند، راندی با دستانی که بر سینه قفل کرده می‌نشیند.

مادر راندی با این قصد که پسرش را به جنگ قدرت بکشاند آغاز نکرد. قصد او متوقف کردن رفتار نادرست و جلب همکاری او بود، اما او از وسیله‌ای استفاده کرد که بطور حتم به این هدف نمی‌رسد. بیایید به چیزهایی که مادر راندی برای جلب همکاری او گفت نظری بیندازیم.

او با مرزهایی نرم آغاز می‌کند و با پاسخی که می‌گیرد- آزمایش بیشتر- خشمگین می‌شود. بعد، سعی می‌کند با یک سری از واژه‌های آزار دهنده او را خجلت زده کند. تمرکز گفته‌های مادر روی ارزش‌های راندی است، نه رفتار او. پیام واقعی این است «تو سبک مغز و غیر مسئولی و من از تو انتظار همکاری ندارم.» راندی نیز، همکاری نمی‌کند.

اگر کسی این چیزها را به شما می‌گفت چه پاسخی می‌دادید؟ همکاری می‌کردید؟ اگر شخصی سازگار بودید شاید همکاری می‌کردید؛ اما اگر فردی کله‌شق بودید احتمالاً در لاک دفاعی می‌رفتید، مقاومت می‌کردید و راهی برای تلافی جستجو می‌کردید.

پیام‌های منفی احساسی بد ایجاد می‌کنند. آن‌ها آزاردهنده هستند، تحقیر آمیزند، ارزش شکنی می‌کنند و موجب طرد شدن شده و بعنوان حمله‌ای شخصی، نه کوششی برای بد جلوه دادن رفتار نادرست، تلقی می‌شوند. جهت تمرکز نادرست است و به همین دلیل با آتش متقابل پاسخ داده می‌شوند.

اجازه دهید پیام تقریباً مخفی که در گفته‌های منفی او بود به دست فراموشی سپرده نشود. کاری که می‌کنیم، همان را آموزش می‌دهیم. شکل و قالب روش‌هایی که برای ارتباط یا حل مشکل به کار می‌بریم، خود آموزنده هستند. مادر راندی به او یاد می‌دهد که جملات آزار دهنده راهی قابل قبول برای انگیزش دیگران به همکاری است. بدون دریافت این مطلب، او همان چیزی را به فرزندش یاد می‌دهد که قصد متوقف ساختن آن را دارد.

## مثال‌های پیام‌های منفی انگیزشی

پیام‌های منفی اشکال مختلف دارند. برخی جزیی است و از طریق نحوهٔ ارتباط ما

انتقال می‌یابند. برخی دیگر ساده و سرراست هستند- مانند پیام‌هایی که مادر راندی مورد استفاده قرار داد. همهٔ این پیام‌ها حاوی عدم اعتماد به توانایی کودک برای انتخاب‌های درست و همکاری هستند. همهٔ این پیام‌ها سرزنش، اتهام و طرد کردن را در خود نهفته دارند. بیایید پیام‌های مخفی را در هر یک از موارد زیر کشف کنیم:

## آیا می‌توانی فقط برخی اوقات همکاری کنی؟

پیام مخفی: «باور نمی‌کنم بتوانی همکاری کنی.» اثر پیام خجالت زده کردن، سرزنش، کوچک شمردن و تحقیر کردن کودک است.

**واقعاً عالی است! به من نشان بده که مغز داری و یک بارهم شده یک انتخاب درست بکن!**

پیام مخفی: «به توانایی تو برای انتخاب و تصمیم درست اعتماد کمی دارم.» اثر پیام تحقیر، سرزنش و کاهش ارزش کودک است.

**آیا توقع زیادی است اگر بخواهم کمی باادب باشی؟**

پیام مخفی: «انتظار ندارم با من مؤدب و با احترام باشی.» اثر سرزنش و پایین آوردن قابلیت کودک است.

**پیام‌های منفی نشان دهندهٔ اعتمادی اندک به توانایی کودک برای انتخاب خوب و همکاری است و حاوی پیام‌های مخفی تحقیر، سرزنش و طرد کردن است.**

**کاری بهتر از این نمی‌توانی بکنی؟**

پیام مخفی: «تو ناتوانی و من انتظار دارم از خواسته‌های من پیروی کنی.» اثر: سرزنش، کوچک شمردن، تحقیر.

**باور نمی‌کنم! تو واقعاً چیزی را که از تو خواستم انجام دادی.**

پیام مخفی: «از تو انتظار همکاری ندارم.» اثر: تحقیر، کوچک کردن، ناراحت کردن و منزوی کردن

**بازهم این‌طور رفتار کن. کمکت می‌کنم.**

پیام مخفی: «به رفتار نادرست ادامه بده تا به تو نشان دهم که رئیس منم.» اثر: چالش انگیزی، تحریک کردن، سرزنش، منزوی کردن، شرمسار کردن و تحقیر.

**می‌دانم که نمی‌توانم روی تو حساب کنم.**

پیام مخفی: «تو توانا و قابل اعتماد نیستی. به توانایی تو اعتماد ندارم.» اثر: سرزش، کاهش ارزش، تحقیر.

## پیام‌های مثبت الهام بخش همکاری هستند

در حالی که ژاکوب شش ساله وارد آشپزخانه می‌شود، خواهر چهار ساله‌اش بطور اتفاقی با او برخورد کرده و زمین می‌افتد.

مادر مداخله می‌کند و با لحنی جدی می‌گوید «ژاکوب ما اگر بخواهیم کسی سرراهمان نباشد، او را هل نمی‌دهیم.»

ژاکوب پاسخ می‌دهد «اول او به من تنه زد.»

مادر می‌پرسد «وقتی دیگران به تو برخورد کنند، چکار باید بکنی؟»

ژاکوب با بی‌تفاوتی نگاهی به او می‌کند و پاسخ می‌دهد «من نمی‌دانم.»

مادر می‌گوید «باید بگویی [ ببخشید] و اجازه دهی آن‌ها عبور کنند.»

ژاکوب می‌گوید «گاهی آن‌ها کنار نمی‌روند.»

مادر می‌گوید «حق با شماست. در این صورت، باید از کسی کمک بگیری. او انتخاب خوب داری. دفعهٔ بعد چکار می‌کنی؟»

ژاکوب پاسخ می‌دهد «می‌گویم [ببخشید] و صبر می‌کنم کنار برود. اگر کنار نرود از شما کمک می‌گیرم.»

**پیام‌های مثبت احساس خوب ایجاد کرده مارا به همکاری ترغیب می‌کنند. آن‌ها نیاز ما را به تأیید شدن، احساس توانایی و ارزش شخصی برآورده می‌کنند و به ما اعتماد به نفس می‌دهند تا مشکلات را با مسئولیت خود حل کنیم.**

مادر می‌گوید «خیلی خوب! مطمئن هستم به خوبی این مشکل را حل می‌کنی. حالا، باید به خواهرت چه چیزی بگویی؟»

ژاکوب می‌گوید «کریستی، متأسفم.»

مادر می‌گوید «متشکرم ژاکوب.» سپس پسرش را در آغوش می‌گیرد و با لبخند از او قدردانی می‌کند.

مادر ژاکوب از رویکردی مثبت برای انگیزش پسرش به همکاری استفاده می‌کند. موفقیت او به خاطر شیوه‌ای است که از ابتدا بکار برد. او با پیامی احترام‌آمیز و محکم

برای تعیین مرز آغاز می‌کند. کسی سرزنش نمی‌شود. در چند جملهٔ کوتاه، او جوی مثبت برای حل مشکل ایجاد می‌کند. حالا واژه‌های تشویق کنندهٔ او بیشترین تأثیر را دارند.

تمرکز پیام‌های مادر بر انتخاب و عمل اصلاح کننده است، نه بر ارزش‌ها و توانایی های ژاکوب. او اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز برای رفتار درست به ژاکوب می‌دهد، سپس اعتماد خود را به توانایی او برای حل بهتر مشکل برای دفعهٔ آینده بیان می‌کند. پیام او مثبت و الهام بخش است: «تو توانا هستی. من به تو اعتماد دارم. از تو انتظار دارم همکاری کنم.» او نیز همکاری می‌کند.

اگر کسی این‌ها را به شما بگوید، چه احساسی خواهید داشت؟ آیا احساس نمی‌کنید که مایل به همکاری هستید؟ ژاکوب چنین احساسی داشت و بسیاری از کودکان این احساس را دارند. پیام منفی ایجاد کنندهٔ احساس خوب هستند و ما را به همکاری ترغیب می‌کنند. آن‌ها نیاز ما را به تعلق خاطر، تأیید شدن و احساس توانا بودن و ارزش شخصی برآورده می‌کنند و به ما اعتماد به نفس می‌دهند تا مشکلات را با مسئولیت خود حل کنیم.

## راهنمایی برای استفاده از پیام‌های مثبت

دانستن این‌که چه چیزی موجب تشویق می‌شود، کلید استفادهٔ مؤثر از پیام‌های مثبت است. تمرکز پیام‌های ما باید به اهداف تربیتی اصلی پاسخ دهد: انتخاب‌های بهتر؛ بهبود یافتن رفتار؛ همکاری و استقلال. همه این‌ها موجب مسئولیتی بزرگ‌تر است. به نکات زیر توجه کنید.

## تشویق انتخاب‌های بهتر

برخی اوقات فرزندان ما تنها به این دلیل رفتاری نادرست دارند که نمی‌دانند راه‌های بهتری برای حل و فصل مشکلات وجود دارند. والدین در موقعیت ایده‌آلی هستند تا به کودکان کمک کنند گزینه‌های بهتری را جستجو کرده و انتخابی درست

انجام دهند.

به عنوان مثال، هانتر هشت ساله خیلی آشفته به منزل وارد می‌شود.

پدرش می‌پرسد «چی شده؟»

«نیل و من داشتیم در خیابان پوگو[1] بازی می‌کردیم. او مرتب مرا اذیت می‌کرد. اول گفت موی سرم مانند احمق هاست. بعد گفت که هیچ کس بدتر از من پوگو بازی نمیکند. وقتی او را شکست دادم، به من گفت فقط شانسی بوده است. بعد، مرا کله پوک نامید و من هم دیوانه شدم.»

پدر پرسید «بعدش چکار کردی؟»

هانتر پاسخ می‌دهد «من هم او را مغز گندیده نامیدم و یک کلوخ کثیف به او زدم. من او را نزدم. فقط می‌خواستم او را بترسانم. او به طرف خانه دوید تا به مادرش بگوید.»

پدر پرسید «چطور شد فکر کردی نیل تو را اذیت می‌کند؟»

هانتر پاسخ می‌دهد «زیرا سعی داشت مرا ناامید کند.»

پدر گفت «و فکر می‌کنم موفق شده باشد.» سپس می‌پرسد «دفعهٔ دیگر که نیل تو را اذیت کرد، چگونه این مشکل را به صورتی متفاوت حل می‌کنی؟»

هانتر پاسخ می‌دهد «سعی می‌کنم او را نادیده بگیرم، اما ممکن است او دست بردار نباشد.»

پدر می‌گوید «این انتخاب خوبی است، اما ممکن است او دست بردار نباشد. اگر او دست برنداشت، چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟»

هانتر پیشنهاد می‌کند «چطور است به او بگویم که اگر مرا اذیت کند با او بازی نمی‌کنم.»

پدر می‌گوید «تو دو گزینهٔ خوب داری.» در اثر پیام‌های مثبت پدر، هانتر احساس کرد که مورد حمایت و تشویق پدر قرار گرفته است. او از گزینه‌های خود آگاه بود و آماده بود بار دیگر که با چنین وضعیتی روبرو شد، از گزینه‌هایی متفاوت استفاده کند.

---

۱. پوگو (Pogo) ابزار بازی است که شامل یک میله فنردار و دو جای پاست. کودکان بر این ابزار سوار شده و با حالت جهش در مسیری پیش می روند- مترجم.

## تشویق کردن رفتار بهتر

یک انتخاب قابل قبول نخستین گام مهم است، اما تشویق کودک به اجرای گزینهٔ انتخاب شده هدف مهم تربیتی ماست. مادر پنی نحوهٔ انجام این کار را به ما نشان می‌دهد.

پنی هفت ساله برای شنا دعوت شده بود، او به منزل رفت تا از مادرش اجازه بگیرد. هنگامی که با عجله وارد منزل شد، مادرش در حال صحبت با یکی از همسایه‌ها بود. پنی می‌داند در چنین مواقعی نباید مزاحم شود، اما او خیلی هیجان زده شده است و به هر صورت این کار را می‌کند.

**یک انتخاب درست اولین گام مهم است، اما تشویق کودک به اجرای گزینهٔ انتخاب شده هدف تربیتی بزرگ تر ماست.**

پنی با هیجان می‌گوید «مادر، اجازه می‌دهید برای شنا به خانهٔ پائولا بروم؟» او با توجه به حالت چهرهٔ مادر می‌توانست حدس بزند که از مزاحمت او ناخرسند است.

مادر پرسید «پنی، وقتی می‌خواهی چیزی به من بگویی و من در حال صحبت کردن با شخص دیگری هستم چکار باید بکنی؟»

پنی پاسخ می‌دهد «باید صبر کنم صحبت شما تمام شود بعد بگویم [ببخشید]،»

مادر می‌گوید «درسته، حالا دور شو و از اول بیا و صحبت کن.»

پنی از منزل خارج شده و مجدداً باز می‌گردد. به سوی مادر می‌رود و صبر می‌کند صحبت مادرش تمام شود. مادر می‌گوید «سلام پنی، کاری داری؟»

پنی می‌پرسد « اجازه می‌دهید به خانهٔ پائولا بروم؟ مادرش گفت که نمی‌تواند مواظب ما باشد.»

مادر می‌گوید «حتماً. و از این که با روشی درست اجازه گرفتی متشکرم.» او لبخندی از روی قدردانی به پنی می‌زند. پنی پیام را با روشی مثبت دریافت کرد. اگر بازهم فراموش کند، مادرش این درس را با همان شیوهٔ مثبت تکرار خواهد کرد. رویکرد مثبت به‌طور حتم به نتیجه‌ای مطلوب خواهد رسید.

## تشویق به همکاری

نیازی نیست رفتار بد ما را متوجه نیاز به تشویق کند. هر وقت کودک کمک کرد، همکاری کرد، یا خدمتی انجام داد والدین فرصتی دارند که خوب بودن را با دادن پیامی تشویق‌آمیز به آن‌ها یاد دهند. پیام ما احتمال ادامهٔ همکاری را بیشتر خواهد کرد.

به عنوان مثال، مل شش ساله و خواهر دو ساله‌اش در حال خوردن صبحانه هستند، تلفن زنگ می‌زند. مل بدون این‌که از او خواسته شود از خواهرش مواظبت می‌کند تا مادرش بتواند با تلفن صحبت کند. مادرش از کمک او قدردانی می‌کند و قدردانی خود را به مل می‌گوید.

مادر می‌گوید «از این‌که به سارا کمک کردی متشکرم. واقعاً از تو سپاسگزارم. نمی‌توانم صبر کنم تا به پدرت بگویم امروز چه کمک بزرگی به من کرده‌ای.» او پسرش را در آغوش می‌گیرد و لبخندی از مهر و قدردانی نثارش می‌کند. مل با غرور لبخند می‌زند. او از این‌که خدمتش مورد توجه و قدردانی واقع شده، خوشحال است. بار دیگر که مادر مشغول صحبت با تلفن باشد، به احتمال زیاد مل بازهم به او کمک خواهد کرد.

**تشویق ما احتمال ادامهٔ همکاری را بیشتر خواهد کرد.**

یک یا دو واژهٔ تشویقی در لحظه‌ای مناسب می‌تواند تأثیری عظیم داشته باشد. عبارات زیر برخی عبارات تشویقی هستند که بچه‌ها شنیدن آن‌ها را دوست دارند.

« از کاری که کردی خوشم آمد.»

« امروز اتاقت خیلی مرتب است.»

«کمک تو تفاوتی واقعاً مهم ایجاد کرد.»

«کار خوبی کردی!»

«می‌دانستم می‌توانم روی تو حساب کنم.»

«نمی‌توانم صبر کنم تا به پدر بگویم چه کمک بزرگی کرده‌ای.»

## تشویق استقلال

یکی از مهم‌ترین وظایف ما به عنوان والد، آماده کردن کودکان برای انجام کارهای چالش‌انگیز و حل مشکلات به‌طور مستقل است. ما این کار را به وسیلهٔ آموزش مهارت‌ها و محدود کردن دخالت خود انجام می‌دهیم تا کودکان فرصت تمرین داشته باشند. تشویق نقشی مهم در این روند بازی می‌کند. این امر به کودکان شجاعت و پشتیبانی لازم را که آن‌ها برای خطر کردن و عمل مستقل نیاز دارند، می‌دهد. لی، که تقریباً چهار سال سن دارد نمونهٔ خوبی است.

لی سر میز صبحانه نشسته است و می‌خواهد کمی آب میوه از پارچ داخل لیوان بریزد. او پیش از انجام این کار به پدرش نگاه می‌کند.

پدرش با لحنی تشویق‌آمیز می‌گوید «ادامه بده، لی.»

لی با دو دست پارچ را برمی‌دارد و با احتیاط به سوی لیوان می‌برد. او آب میوه می‌ریزد اما پارچ به حدی بزرگ است که لیوان را از دید او پنهان کرده و او نمی‌تواند محل لیوان را ببیند. کمی آب میوه روی میز می‌ریزد. لی با حالتی افسرده پارچ را روی میز می‌گذارد. پدرش او را تشویق می‌کند دوباره سعی‌اش را بکند.

پدر می‌گوید «خیلی نزدیک شده بودی. بازهم امتحان کن، اما این بار لیوان را در یکی از دو طرف پارچ بگذار تا بتوانی آن را کاملاً ببینی.» او محل لیوان را تغییر می‌دهد و پارچ را به لی می‌دهد.

لی نامطمئن به نظر می‌رسد، اما پارچ را می‌گیرد، لیوان را هدف می‌گیرد و می‌ریزد. زنده باد! او موفق شد.

پدر می‌گوید «کارت خوب بود، لی. می‌دانستم می‌توانی این کار را بکنی.»

لی با غرور لبخند می‌زند. او حالا می‌داند که می‌تواند به‌طور مستقل این کار را انجام دهد. تشویق و پشتیبانی پدر به لی اعتماد به نفس می‌دهد؛ او برای انجام کاری سخت به این اعتماد به نفس نیاز دارد.

## خلاصه فصل

از نظر انگیزش، بهتر آن است که وقتی کودک کار خوبی می‌کند آن را مورد توجه قرار داده و تشویقش کنیم، نه این‌که همیشه سعی کنیم بدی‌ها و عدم موفقیت‌های آن‌ها را شناسایی کنیم و به رخشان بکشیم. در این فصل، ما دو نگرش متضاد برای انگیزش همکاری کودکان مورد بررسی قرار دادیم. رویکرد منفی، که اغلب با مرزهای نرم همراه است، بیشتر از آن‌که موجب موفقیت شود سبب واکنش از جانب کودک کله‌شق می‌شود. الهام‌بخش مقاومت است نه همکاری، و ما را از رفتاری که خواهان آن هستیم دور می‌کند.

رویکرد مثبت و تشویق کننده برای ایجاد انگیزه بسیار مؤثر بوده و الهام بخش همکاری است، به ویژه هنگامی که با مرزهایی محکم مورد استفاده قرار گیرند. پیام‌های مثبت و تشویق کننده احساس خوب ایجاد می‌کنند. آن‌ها نیاز کودک به احساس تعلق خاطر، تأیید احساس کفایت و داشتن ارزش را تأمین کرده و الهام بخش آن‌ها برای رویارویی با وظایف خطیر و حل مشکل به‌طور مستقل است. یک پیام تشویق کننده در لحظه‌ای مناسب می‌تواند ایجاد کننده تفاوت میان همکاری و مقاومت باشد (جدول ۶ را ببینید).

دانستن این‌که چه چیزی موجب تشویق می‌شود، کلید استفادهٔ مؤثر از تشویق است. پیام‌های تشویق کننده هنگامی بزرگ‌ترین تأثیر را دارند که تمرکز آن بر انتخاب‌های بهتر، بهبود رفتار، همکاری و استقلال باشد.

جدول ۶- رویکردهای مثبت در برابر رویکردهای منفی برای انگیزش

| پیام‌های تشویق کننده | پیام‌های دلسرد کننده |
|---|---|
| الهام بخش همکاری هستند | الهام بخش مقاومت و انتقام‌جویی |
| ایجاد انگیزه و احساس توانایی | دلسرد کننده و تحقیر کننده |
| مبین احترام، اعتماد و پشتیبانی | دست کم گرفتن، سرزنش، طرد |
| ایجاد روابط مبتنی بر همکاری | روابط خصمانه |
| تأمین احساس تعلق خاطر، توانایی و کفایت و ارزش شخصی | به‌عنوان حملهٔ شخصی تلقی می‌شود. |
| تمرکز بر انتخاب و رفتار | تمرکز بر ارزش کودک و توانایی او |

## فصل دهم

# مهارت‌های آموزشی

### نشان دادن این‌که چه چیزی بهتر است

هر هفته چه مدتی را برای منضبط کردن فرزندتان در رابطه با سوء رفتارهای قابل پیش‌بینی می‌کنید؟ من در مورد اوقاتی که در جریان رفتن به بازار، وقتی که تلفن زنگ می‌زند، صرف غذا در اماکن عمومی، رفتن به منزل دیگران، ایستادن در صف صندوق فروشگاه‌ها، آماده شدن صبح برای رفتن به مدرسه و هنگامی که کودک از مدرسه به خانه باز می‌گردد، صحبت می‌کنم. این موارد برای بسیاری از کودکان کله‌شق و والدین آن‌ها نقاط اصطحکاک شناخته شده هستند.

به‌طور حتم می‌توانید در این وضعیت‌ها با استفاده از عواقب طبیعی و منطقی رفتار نادرست را متوقف کنید، اما تنها استفاده از جریمه به کودکان مهارت‌هایی را که کودکان برای رفتار مناسب لازم دارند به آن‌ها نمی‌آموزد. اگر می‌خواهید از کار پرزحمت انضباط خلاص شوید، باید به گام بعدی در روند راهنمایی بروید. باید مهارت‌هایی به آن‌ها بیاموزید که برای رفتار اجتماعی قابل قبول به آن‌ها نیاز دارند.

این فصل به شما نحوهٔ انجام این کار را نشان خواهد داد. شما شیوه‌هایی ساده اما بسیار مؤثر برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به فرزندانتان خواهید آموخت. سپس،

یاد می‌گیرید چگونه این شیوه‌ها را در شرایط چالش‌انگیزی که در طی هفته به آن‌ها برخورد می‌کنید، اعمال کنید. آموزش مؤثر مهارت شما را از قید و بند و کار سخت انضباط رها خواهد ساخت.

## فراهم کردن اطلاعات کافی نیست

اغلب، والدین تصور می‌کنند اگر به بچه‌ها بگویند در شرایط دشوار چکار کنند، این برابر با آموزش است. در مورد بسیاری از کودکان، چنین نیست. فراهم کردن اطلاعات اولین گام مهم در روند آموزش است، اما اطلاعات به تنهایی برای کمک به بسیاری از کودکان در یادگیری مهارت‌هایی که با آن‌ها آشنایی ندارند کافی نیست. باید به آن‌ها نشان داد چکار بکنند و اغلب اوقات آن‌ها به تمرین و دستورات اضافی نیاز دارند تا در مهارت‌هایی که سعی دارید به آن‌ها بیاموزید، توانا شوند.

**آموزش مؤثر مهارت ها مجوز شما برای رهایی از کار پر زحمت انضباط است.**

من این درس را از یکی از عجیب ترین مورد ارجاعی که تابحال داشته‌ام آموختم. کیلی شش ساله و مادرش با وضعیتی دشوار به دفتر کارم آمدند. هر روز کیلی با ناهاری که با دقت تهیه شده بود راهی مدرسه می‌شد. مادرش ساندویچ‌های بزرگی همراه با میوه، نوشابه قوطی، چیپس و دسرهای خوشمزه برایش بسته‌بندی می‌کرد. متأسفانه، بهترین چیزهایی که مادرش برایش بسته‌بندی می‌کرد سر از دستان بچه‌های دیگر در می‌آورد. کیلی گریه‌کنان به منزل می‌آمد.

مادر می‌گفت «من نمی‌فهمم. او می‌داند چکار بکند. بارها به او گفته‌ام به بچه‌های بزرگتر که می‌خواهند ناهارش را به آن‌ها بدهد نه بگوید، اما او هر روز ناهار خود را به آن‌ها می‌دهد! آموزگارش می‌گفت اگر کیلی خودش ناهار را به آن‌ها بدهد، کاری از دست او ساخته نیست.»

**اطلاعات به تنهایی برای کمک به بسیاری از کودکان در جهت کسب مهارت های تازه که با آن‌ها آشنایی ندارند کافی نیست. باید به آن‌ها نشان داد چکار بکنند.**

تصور می‌کردم حق با مادر باشد. احتمالاً کیلی نمی‌داند چکار کند، اما می‌خواستم

آن را با کیلی در میان بگذارم تا مطمئن شوم.

پرسیدم «کیلی، اگر کسی ناهار تو را بخواهد باید چکار کنی؟» او حرف‌هایی را که مادرش به او گفته بود طوطی وار تکرار کرد.

مادر حق داشت. از نظر عقلی، کیلی می‌دانست چکار کند، اما این‌که بداند چکار بکند به این معنی نیست که واقعاً آن کار را بکند و این دو امر چیزهای متفاوتی هستند. شاید آموزش مهارت‌ها توسط مادر کامل نبود. کمی بیشتر این مورد را بررسی کردم.

گفتم «نه گفتن به بچه‌های بزرگ تر کار سختی است.»

کیلی در موافقت سری تکان داد و گفت «من ترسیدم»

پیشنهاد کردم «بیا نه گفتن به بچه‌های بزرگتر را کمی تمرین کنیم. شاید بتوانی کمی راحت تر باشی.» می‌خواستم کیلی کاری را که از او خواسته بودند انجام دهد ببیند، بشنود، احساس کند و تجربه نماید.

من این مهارت را به چند گام ساده تقسیم کردم سپس از مادرش خواستم وانمود کند که یکی از بچه‌های بزرگ است. من هم نقش کیلی را بازی می‌کردم. وقتی که مادر به من نزدیک شد و دستش را به طرف چیپس دراز کرد، گفتم «نه، این‌ها مال من است. متأسفم، اما آن را به شما نمی‌دهم.» ما چند بار این کار را تکرار کردیم. من روش‌های مختلف نه گفتن را بازی کردم.

سپس، مادر کیلی و من نقش‌ها را عوض کردیم. من شدم بچهٔ بزرگ و مادر نقش کیلی را بر عهده گرفت. مادر کیلی روش‌های مختلف نه گفتن نمایش داد و ظرف ناهار را نگهداشت.

من گفتم «کیلی، حالا نوبت تمرین تو است. من بچهٔ بزرگ می‌شوم و تو ظرف ناهاز را حفظ می‌کنی.» او را تشویق کردم که نه را با صدای بلند بگوید، که صدای او صدایی بسیار نرم از کار درآمد؛ و در چشمان بچهٔ بزرگ نگاه کند، که هرگز این کار را نکرد؛ اما گفت «نه.» و کتابش را در دست نگهداشت.

من گفتم «این یک نه گفتن بسیار روشن بود. حتماً مؤثر است. بیا یک بار دیگر تمرین کنیم.»

ما چندبار دیگر این تمرین را تکرار کردیم. هربار، من او را تشویق کردم که با روشی متفاوت نه بگوید تا کشف کند با چه روشی راحت تر است. او رویکردی ساده و دو واژه‌ای «نه، متأسفم» را برگزید و کشف کرد در صورتی که به من نگاه نکند، گفتن نه برایش راحت تر است. او در حال کسب اعتماد به نفس بود.

من پرسیدم «آیا حاضری در مدرسه آن را اجرا کنی؟»

کیلی گفت «فکر می‌کنم بتوانم.»

به مادر کیلی توصیه کردم صبح‌ها پیش از فرستادن کیلی به مدرسه، چند بار این تمرین را تکرار کند و چند واژهٔ تشویق کننده به او بگوید. ما برای دیداری دیگر در اواخر همان هفته برنامه‌ریزی کردیم.

هنگامی که آن‌ها به جلسهٔ پیگیری آمدند، پرسیدم «کارها چطور پیش می‌روند؟» از قیافهٔ مغرور کیلی می‌توانستم حدس بزنم که حتماً موفقیت‌هایی به دست آورده است.

مادر کیلی گفت «خوب بود. تمرین واقعاً کمک کرد. همهٔ هفته ناهار او دست خودش بود.»

من گفتم «تبریک می‌گویم!» کیلی در این مهارت مهم موفقیت کسب کرده بود، مهارتی که او می‌توانست در موقعیت‌های دیگر نیز بخوبی از آن استفاده کند.

کیلی کودکی سازگار است و تمایل درونی او خوشحال کردن دیگران و همکاری است. موفقیت او سریع و به آرامی به دست آمد. معمولاً کودکان کله‌شق به وقت بیشتری برای کسب مهارت نیاز دارند و روند یادگیری لرزان و بی‌ثبات است. چرا؟ به این دلیل که کودکان کله‌شق با همان روشی که قوانین را یاد می‌گیرند، مهارت های اجتماعی را می‌آموزند– یعنی از راه سخت.

در حالی که آموختن مهارت به فرزند کله‌شق خود را آغاز می‌کنید، ممکن است فرزند شما در آغاز انتخاب‌هایی ضعیف بیشتر از انتخاب‌های خوب داشته باشد. دلسرد نشوید. این امری طبیعی است. کودکان کله‌شق نیاز دارند عواقب انتخاب‌های بد را بارها تجربه کنند تا متقاعد شوند که همکاری راه بهتری است. روند آموزش افتان و خیزان است، اما نتیجهٔ نهایی برای همهٔ کودکان یکسان است.

همهٔ بچه‌ها برای جستجوی گزینه‌ها، تقسیم مهارت‌ها به گام‌های ساده، نقش بازی کردن رفتارها، دادن فرصت تمرین به آن‌ها و مهم‌تر از همه، دیدن کارهای خوب آن‌ها و اطلاع از موفقیت، به کمک ما نیاز دارند. اگر این مراحل ساده را پیگیری کنید و به کودکان اجازه دهید داده‌هایی را که نیاز دارند جمع‌آوری کنند، کودک شما به نتیجهٔ مطلوب خواهد رسید. بیایید به هر یک از مراحل روند آموزش مهارت، نگاهی بیندازیم.

## جستجوی گزینه‌ها

گاهی کودکان تنها به این دلیل ساده که از گزینه‌های مؤثرتر دیگر حل مشکل یا رفتار قابل قبول اطلاع ندارند، رفتاری نادرست دارند. کانی پنج ساله نمونهٔ خوبی است. او سر میز آشپزخانه نشسته و مشغول نقاشی است، در حالی که برادر کوچکترش تامی او را نگاه می‌کند و دوست دارد در نقاشی وارد شود.

هر وقت کانی مدادی را روی میز می‌گذارد، تامی آن را برمی‌دارد و روی کاغذ خط خطی می‌کند. کانی به ستوه آمده است. هنگامی که تامی مداد بعدی را برمی‌دارد، کانی او را می‌زند و مداد را به زور از دست او می‌گیرد. تامی فریاد می‌کشد و مادر مداخله می‌کند.

تامی با گریه می‌گوید «او مرا زد و مداد را از من گرفت.»

کانی می‌گوید «او همهٔ مدادهای مرا برمی‌داشت.»

مادر با لحنی جدی می‌گوید «ما برای پس گرفتن مدادهایمان کسی را نمی‌زنیم.» او چند دقیقه کانی را به تایم‌آوت می‌فرستد.

**گاهی کودکان تنها به این دلیل ساده که از گزینه‌های مؤثرتر دیگر حل مشکل یا رفتار قابل قبول اطلاع ندارند، رفتاری نا درست دارند.**

کانی به قوانین روشن نیاز دارد، اما همچنین به مهارت‌های تازه نیاز دارد. پس از تایم‌آوت، مادر کانی گزینه‌های دیگری غیر از زدن را برای برخوردی متفاوت با موقعیت‌ها مورد جستجو قرار می‌دهد.

مادر کانی می‌پرسد «وقتی برادرت بخواهد با یکی از اسباب بازی‌های تو بازی

کند، چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟» کانی با حالتی بی‌تفاوت به مادر نگاه می‌کند زیرا زدن و مداد را به زور گرفتن تنها گزینه‌ای است که می‌توانست به آن فکر کند. در ذهن او گزینهٔ دیگری وجود نداشت. مادر او برخی از گزینه‌های بهتر را پیشنهاد می‌کند.

مادر می‌گوید «می‌توانستی با زبان خوش از او بخواهی از مدادهایی که خودت لازم داری استفاده نکند. این گزینهٔ خوبی است. می‌توانستی مدادهایی را به او بدهی که خودت لازم نداری. این یک گزینهٔ خوب دیگری است. اگر بازهم تامی همکاری نمی‌کرد، می‌توانستی از من کمک بگیری. تو سه گزینهٔ خوب داری، اما زدن تامی همیشه تو را به تایم‌آوت می‌فرستد. دفعهٔ بعد چکار می‌کنی؟»

کانی می‌گوید «مدادهایی را که لازم ندارم به او می‌دهم، و با زبان خوش با او صحبت می‌کنم.»

مادرش می‌گوید «انتخاب خوبی است! حالا، بیا برگردیم و مدادهایی به تامی بدهیم تا تو بتوانی نقاشی را تمام کنی.»

کانی به سوی میز بر می‌گردد و نیمی از مدادها را به برادرش می‌دهد.

مادرش در حالی که لبخندی حاکی از قدردانی بر لب دارد، می‌گوید «چه کار خوبی!»

همانطور که این مثال نشان می‌دهد، جستجوی گزینه‌هایی برای عمل یکی از مهمترین گام‌های اولیه برای در روند آموزش مهارت است. این عمل به کودکان کمک می‌کند گزینه‌های خوب و بد را از یکدیگر تشخیص دهند و مراحلی برای عمل مطرح می‌کند.

از نظر رشد تربیتی کودک، جستجوی گزینه‌ها نزد کودکان بزرگ تر بهتر عمل می‌کند زیرا ظرفیت عقلی برای فکر کردن به آینده را دارند. این روش نزد کودکان کم سن تر بخوبی عمل می‌کند، اما معمولاً والدین باید بسیاری از گزینه‌ها را پیشنهاد کنند. می‌توانید این روش را پس از بکار بردن جریمه یا برای آموزش حل مشکل و در حالی که رفتار سوئی سر نزده است، بکار ببرید. مراحل زیر را طی کنید:

۱- همراه فرزندتان و به شکل سؤالی گزینه‌های قابل قبول دیگری را برای حل

مشکل یا برخورد با یک موقعیت جستجو کنید.

۲- عواقب انتخاب‌های ضعیف و عدم همکاری را مرور کنید.

۳- فرزندتان را تشویق کنید که یکی از گزینه‌های بهتر را انتخاب کند.

به‌عنوان مثال، تیم شش ساله با چشمانی گریان به خانه رسید زیرا یکی از دوستانش به او توهین کرده بود. مادرش کمی او را آرام می‌کند، سپس برای روبرو شدن با توهین در آینده، برخی گزینه‌ها را با او جستجو می‌کند.

مادر تیم می‌پرسد «اگر بازهم به تو توهین شد، کارهای دیگری که می‌توانی کدامند؟»

تیم می‌گوید «می‌توانم به مادرش بگویم و او را در دردسر بیندازم.»

مادر می‌گوید «این یک گزینه است، اما احتمالاً این کار تو او را دیوانه می‌کند، و شاید به دنبال راه‌هایی برای انتقام گرفتن برود. چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟»

تام در حالی که شگفت زده به نظر می‌رسد، می‌گوید «نمی‌دانم.»

مادر پیشنهاد می‌کند «می‌توانی نادیده گرفتن او را آزمایش کنی شاید مؤثر باشد. یا این‌که می‌توانی به او بگویی هر روزی این کار را تکرار کند، آن روز با او بازی نمی‌کنی. اگر تکرار کرد، به منزل برو.» تیم از این گزینه استقبال کرد. مادر می‌پرسد «دفعهٔ بعد چکار می‌کنی؟»

تیم می‌گوید « اول سعی می‌کنم او را نادیده بگیرم. اگر تکرار کرد به خانه می‌روم.»

مادرش می‌گوید «انتخاب خوبی است. بیا یک دقیقه این انتخاب را تمرین کنیم.» آن‌ها چند دقیقه این کار را تمرین کردند تا این‌که تیم احساس راحتی کرد.

مادر می‌گوید «کارت خوب بود! فکر می‌کنم او پیام تو را بگیرد.»

در مثالی دیگر، آمبر ده ساله از تایم‌آوتی که به خاطر زدن برادرش تحمل کرده بود خارج می‌شود. پدر آمبر چند دقیقه وقت را صرف جستجوی گزینه برای برخوردی متفاوت با مشکل می‌کند.

پدر می‌گوید «زدن استیوی به این خاطر که تو را اذیت کرده است، همیشه تو را به تایم‌آوت می‌فرستد. دفعهٔ بعد چگونه می‌توانی با این مشکل به صورتی متفاوت

روبرو شوی؟»

آمبر می‌گوید «فکر می‌کنم به او بگویم که دست بردارد، اما او هرگز به حرف من گوش نمی‌کند. همچنین می‌توانم او را نادیده بگیرم، اما آنقدر مرا اذیت می‌کند که دیوانه می‌شوم.»

پدر موافقت می‌کند «بله، نادیده گرفتن کار سختی است، اما اگر این کار را بکنی تأثیر دارد. همچنین، اگر از او خواستی و او همچنان به اذیت کردن تو ادامه داد می‌توانی از من کمک بگیری. اگر دست از آزارت نکشید، او را به تایم‌آوت می‌فرستیم. گزینه‌های خوبی داری. دفعهٔ بعد چکار می‌کنی؟»

آمبر می‌گوید «از او می‌خواهم دست بردارد. اگر این کار را نکرد، از شما یا مادر کمک می‌گیرم.»

پدر آمبر می‌گوید «فکر خوبی است! مطمئن هستم استیوی فرصت زیادی برای تمرین کردن به تو می‌دهد.»

## تقسیم مهارت به بخش‌های قابل آموزش

بخش اصلی آموزش مهارت به کودکان این است که مهارت را برای آن‌ها قابل فهم کنید. این امر شامل تقسیم یک مهارت به بخش‌ها و سپس آموزش یکایک این بخش‌ها می‌شود. در صورتی که والدین این کار را نکنند، اغلب مشکلاتی را تجربه می‌کنند که والدین شون در مثال زیر تجربه کرده‌اند.

شون هشت ساله عادت دارد میان حرف دیگران بپرد. وقتی او کوچک تر بود، والدین او تصور می‌کردند این نیز مرحله‌ای است که با گذشت زمان پشت سر گذاشته می‌شود. اما چنین نشد. در حقیقت، وضع بدتر شد. آموزگاران زبان به شکایت گشودند. والدین شون تصمیم گرفتند در این مورد کاری بکنند.

ابتداء هر بار که شون چنین کاری می‌کرد آن‌ها به او اعتراض می‌کردند و مورد انتقاد قرارش می‌دادند. این کار کمکی نکرد و مشکل ادامه یافت. دفعهٔ بعد آن‌ها وادارش کردند اگر به توجه آن‌ها نیاز داشت، بگوید «معذرت می‌خواهم». این کار نیز کمکی نکرد. شون همهٔ میان حرف پریدن‌های خود را با عبارت «معذرت می‌خواهم»

مزین می‌کرد و ناگهان به میان حرف آن‌ها می‌پرید.

چیزی تغییر نیافت تا این‌که آموزگار کلاس سوم شون کتابی در بارهٔ تعیین مرزها با کودک کله‌شق توصیه نمود. والدین او کتاب را خواندند و دریافتند که در آموزش مهارت به کودک گامی مهم را از قلم انداخته بودند. آن‌ها طرحی نو در انداختند و شون را به اتاق نشیمن احضار کردند.

پدر آغاز سخن کرد «شون، ما می‌خواهیم یاد بگیریم چطور وسط حرف دیگران نپریم. ما باید چند مرحله را طی کنیم. هنگامی که به توجه کسی نیاز داریم اما آن‌ها مشغول کاری هستند یا با شخص دیگری صحبت می‌کنند، باید آرام به آن‌ها نزدیک شویم و نگاهشان کنیم. سپس لحظه‌ای صبر می‌کنیم تا وقفه‌ای در صحبت آن‌ها بوجود آید؛ بعد می‌گوییم «ببخشید» و صبر می‌کنیم تا توجه او جلب شود. وقتی که او به شما نگاه کرد، نوبت شماست که صحبت کنید. فهمیدی چکار باید بکنیم؟»

شون سری تکان داد.

پدر گفت «خوبه، حالا می‌خواهیم از این به بعد این مهارت را تمرین کنیم. اگر فراموش کردی و میان حرف کسی پریدی، باید تمرین را از اول شروع کنیم. اگر عمداً میان حرف ما بپری، از تو می‌خواهیم برای تایم‌آوت به اتاقت بروی. روشن است؟»

شون دوباره سرش را تکان داد.

همانروز عصر شون اولین فرصت تمرین را به دست می‌آورد. او با هیجان به درون منزل دویده و میان صحبت والدین می‌پرد. قبل از این‌که شون بتواند اولین جمله را کامل کند، پدرش او را متوقف می‌کند.

پدر می‌پرسد «اگر بخواهی توجه کسی را جلب کنی، چکار باید بکنی؟»

شون به خاطر می‌آورد.

پدر می‌گوید «حالا، برگرد و از اول این کار را بکن.»

شون از اتاق خارج می‌شود و چند لحظه بعد باز می‌گردد. او به والدین خود نزدیک می‌شود، و صبر می‌کند تا وقفه‌ای در صحبت آن‌ها ایجاد شود. شون می گوید «ببخشید». پدر نگاهی به او می‌کند و لبخند می‌زند.

پدر می‌گوید «متشکرم. شون، چیزی می‌خواهی بگویی؟»
در هفته‌ها و ماه‌های بعد شان و والدینش چند بار این تمرین را انجام می‌دهند. نه، همیشه کارها آرام پیش نمی‌رفت. هنگامی که والدین او را متوقف می‌کردند، گاهی شون با خشم واکنش نشان می‌داد. همیشه در این موارد تایم‌آوت اجرا می‌شد. پس از چند هفته، تعداد خطاهای شون کاهش یافت. او در راه آموختن مهارتی تازه و مهم به موفقیت دست یافته بود.

## نقش سازی رفتار درست

گاهی کودکان نیاز دارند مهارتی را که می‌خواهیم به آن‌ها یاد دهیم ببینند، بشنوند و احساس و تجربه کنند تا بتوانند در آن ماهر شوند. نقش‌سازی رفتار درست یک روش ساده اما نیرومند آموزشی است که به ویژه برای کودکان کم سن و سال و سخت آموزان مناسب است. نقش بازی کردن کاری است محسوس و آسان که کاربردهای بسیاری دارد. می‌توان از این روش برای آموزش مهارت حل مشکل بدون وجود رفتار نادرست، یا برای آموزش رفتار درست و قابل قبول با وجود رفتار نادرست استفاده کرد.

وقتی تمرکز شما روی آموزش مهارت بدون وجود رفتار نادرست باشد، این مراحل را طی کنید:

۱-رفتاری را که مایل هستید فرزندتان از آن استفاده کند به صورت یک نقش درآورید.

۲- کودک را تشویق کنید استفاده از رفتار درست را«بازهم تمرین کند»

۳-وقتی که رفتار درستی نشان می‌دهد، موفقیت او را به اطلاعش برسانید.

مثلاً، بکی کودکی باهوش و سه سال و نیمه است که فکر می‌کند آمادگی پاسخ گویی به تلفن را دارد. اولین فرصت را هنگامی به دست آورد که مادرش در حمام بود. تلفن زنگ می‌زند، بکی تصمیم می‌گیرد به تلفن پاسخ دهد.

با حالتی بشاش می‌گوید «الو، سلام، من بکی هستم. من تقریباً چهار ساله هستم. مادرم در حمام است. گاهی حمام او مدت زیادی طول می‌کشد. به او می‌گویم که

شما زنگ زدید.» او به سوی حمام می‌دود.

بکی با هیجان فریاد می‌زند «مامان! کسی پشت خط است. به او گفتم شما در حمام هستید.» مادر بکی درمی‌یابد که وقت آموختن مهارتی مهم به بکی فرا رسیده است.

بعد از اتمام مکالمهٔ تلفنی، مادر بکی نقش کسی را بازی می‌کند که به تلفن پاسخ می‌دهد. مادر می‌گوید «بیا کمی تمرین پاسخگویی به تلفن بکنیم. وقتی تلفن زنگ بزند، باید گوشی را برداری و بگویی [ سلام، منزل میلر] حالا تو امتحان کن.» او صدای زنگ تلفن را تقلید می‌کند و به بکی اشاره می‌کند به تلفن پاسخ دهد.

بکی می‌گوید «سلام، منزل میلر است.»

مادر می‌گوید «کارت خوب بود! بیا بازهم تمرین کنیم.»

آن‌ها چندبار تمرین را تکرار می‌کنند و هر بار، بکی به خوبی کارش را انجام می‌دهد. مادر می‌گوید «فکر می‌کنم آماده باشی. دفعهٔ بعد که تلفن زنگ زد و من نبودم، می‌توانی به تلفن جواب بدهی. مطمئن هستم خیلی خوب این کار را می‌کنی.»

حالا اجازه بدهید به دومین کاربرد این روش نگاه کنیم. وقتی توجه شما روی آموزش مهارت پس از یک رفتار نادرست متمرکز باشد، از این مراحل استفاده کنید:

۱- پیامی محکم برای تعیین مرز بدهید.

۲- نقش رفتار درست را مدل سازی کنید.

۳- کودک را تشویق کنید بازهم تمرین کند و از رفتار درست استفاده نماید.

۴- هر وقت کارش را درست انجام داد، موفقیت او را به اطلاعش برسانید.

کلبی شش ساله به این دلیل که خواهرش سر راه او ایستاده است او را هل می‌دهد. پدر مداخله می‌کند. او در حالی که کلبی را به تایم‌آوت می‌فرستد، می‌گوید «وقتی کسی سر راه ما قرار گرفت، او را هل نمی‌دهیم.»

پس از تمام شدن تایم‌آوت پدر کلبی راه‌های دیگری برای باز کردن راه جستجو می‌کند- غیر از هل دادن- و نقش رفتار درست را بازی می‌کند. او می‌گوید «وقتی کسی سر راه ماست، می‌گوییم [ ببخشید] یا [ لطفاً اجازه بدهید].» سپس صحنه

آرایی می‌کند و از کلبی می‌خواهد این رفتار را تمرین نماید.

کلبی به کریستینا می‌رسد و می‌گوید «ببخشید کریستینا، من می‌خواهم از اینجا رد بشوم.»

پدرش می‌گوید «متشکرم کلبی، کارت عالی بود!» و لبخندی به او می‌زند.

چند روز بعد، اعضای خانواده به سوی در می‌روند تا به کلیسا بروند. پدر کلبی متوجه می‌شود که کلبی مهارت جدید را مورد استفاده قرار می‌دهد. او سری برای کلبی تکان می‌دهد و لبخند می‌زند. سپس می‌گوید «کارت عالی بود!»

## بازهم تمرین کن

یادگیری مهارت تازه نیازمند تمرین است. بازهم تمرین کن روش ساده، محسوس و بسیار مؤثر آموزشی است که برای کودکان فرصت تمرین فراهم می‌کند. فرصتی که برای ماهر شدن به آن نیاز دارند. انجام این کار ساده است. پس از یک سوء رفتار جزیی، پیام تعیین مرز محکمی به کودک بدهید؛ درصورت لزوم، نقش رفتار درست را بازی کنید؛ سپس کودک را تشویق کنید بازهم تمرین کند و در تمرین از رفتار درست استفاده کند. خیلی ساده به کودک فرصتی می‌دهید تا نشان دهد که می‌تواند گزینهٔ بهتری انتخاب کند و همکاری نماید. اگر در عوض کودک شما مقاومت را انتخاب کرد، از طرح گزینه‌های محدود یا عواقب منطقی استفاده کنید.

مثلاً، تری ده ساله در حالی که فریاد می‌زند و می‌خندد وارد منزل می‌شود. برادر نوزاد او خوابیده است. مادر مداخله می‌کند.

مادر می‌گوید «تری، تو نباید وقتی که برادرت خوابیده است این طوری وارد خانه شوی. باید از صدای آرام استفاده کنی. حالا لطفاً بیرون برو و بازهم داخل شو ولی درست داخل شو.»

> **_بازهم تمرین کن_ روش ساده، محسوس و بسیار مؤثر آموزشی است که برای کودکان فرصت تمرین فراهم می‌کند. فرصتی که برای ماهر شدن به آن نیاز دارند.**

تری از منزل بیرون می‌رود و آرام داخل می‌شود.

مادر می‌گوید «متشکرم عزیزم. آفرین.» هر وقت تری یادش می‌ماند که آرام داخل منزل شود، مادر همین جملات را به او می‌گوید.

جینا دوازده ساله از این‌که پدرش از او می‌خواهد قبل از بیرون رفتن از منزل کارهایش را تمام کند، ناراحت است. او کارهایش را تمام می‌کند و به پدر نشان می‌دهد.

او با لحنی نه چندان مؤدبانه از پدر می‌پرسد «حالا بردهٔ کوچک شما می‌تواند بیرون برود و بازی کند؟»

پدرش پاسخ می‌دهد «تا وقتی که این‌طور از من اجازه بگیری، خیر. چطور باید اجازه بگیری؟ بیا بازهم تمرین کنیم.» جینا اخم می‌کند و با بی‌تفاوتی به پدر نگاه می‌کند.

پدر می‌پرسد «آیا لازم است کمی با خودت تنها باشی تا درباره‌ی روش درست اجازه گرفتن فکر کنی؟» پدر آماده است که در صورت نیاز از تایم‌آوت استفاده کند. جینا در می‌یابد که مقاومت او را به جایی نمی‌رساند.

او می‌پرسد «حالا می‌توانم با دوستانم بازی کنم؟»

پدر می‌گوید «حتماً. و از این که با روشی درست اجازه گرفتی متشکرم. احساس بهتری دارم.»

## توجه به کارهای خوب کودک

کودک به‌طور طبیعی انگیزهٔ یادگیری مهارت‌های تازه را دارد، زمانی این انگیزه بیشتر می‌شود که افرادی که برای او اهمیت دارند این مهارت را ببینند و تحسین کنند. آن‌ها برای مهارتی که کسب کرده‌اند، احتیاج به نوازش، اسباب بازی و جایزه‌ای ندارند. آن‌ها مشتاق هستند به شما نشان دهند که می‌توانند. کسب مهارت اولین وظیفه در سال‌های میانی دوران کودکی است.

**کودک به‌طور طبیعی انگیزهٔ یادگیری مهارت‌های تازه را دارد، زمانی این انگیزه بیشتر می‌شود که افرادی که برای او اهمیت دارند این مهارت را ببینند و تحسین کنند.**

یکی از نیرومندترین راه‌های انگیزش کودکان به یادگیری مهارت‌های تازه، همچنین یکی از ساده ترین راه‌ها است. کارهای خوب آن‌ها را ببینید و آن را بیان کنید. بیایید ببینیم چگونه مادر وان این کار را انجام می‌دهد.

وان شش سال دارد. او مادرش را می‌بیند که اتوموبیل خود را که پر از خواروبار است در کنار جاده پارک می‌کند. بدون آن‌که به او چیزی گفته شود، وان به کمک مادر می‌شتابد. مادر از کمک او قدردانی کرده این امر را به فرزندش می‌گوید.

او با لبخندی حاکی از قدردانی می‌گوید «تو یک مددکار بزرگ هستی! می‌خواهم هرچه زود تر این را به پدرت بگویم.» وان لبخند می‌زند.

فکر می‌کنید بار دیگر که مادر با اتومبیلی پر از خواروبار در کنار خیابان پارک کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ نقش وان برای خواهر و برادرش چه درسی همراه دارد؟

در مثالی جداگانه، مادر تانیا به سختی می‌کوشید رفتار تانیا در سر میز بهبود یابد. آن‌ها موضوعاتی مانند لقمه‌های کوچک تر، جویدن کامل غذا، استفاده از دستمال سفره و پاک کردن محل نشستن پس از صرف غذا را مورد بحث و تمرین قرار می‌دادند. پیشرفت آهسته اما مداوم بود.

یک شب پس از شام، تانیا از پشت میز برمی‌خیزد و بدون یادآوری شروع به پاک کردن محل خود می‌کند. پدرش می‌گوید «کارت خوب بود! من به تو افتخار می‌کنم.» تانیا از این موفقیت خوشحال می‌شود.

## آموزش مهارت‌ها برای وضعیت‌های چالش‌آمیز

حالا که با مراحل رهاکنندهٔ شما از کار سخت انضباط آشنا شده‌اید، اجازه دهید ببینیم چگونه والدین این مراحل را بکار می‌بندند تا وضعیت‌های چالش‌آمیزی را که با آن‌ها روبرو می‌شوند بهبود بخشند: رفتن به بازار یا فروشگاه خواروبار؛ رفتن به منزل دیگران؛ تماس‌های تلفنی؛ بگومگوها و دعواهای خواهر و برادر؛ رفتن به مدرسه هنگام صبح و برگشت به منزل از مدرسه به هنگام غروب.

## رفتن به بازار یا فروشگاه خواروبار

مادر نوری از این‌که با دختر چهار ساله‌اش به بازار یا فروشگاه خواروبار برود وحشت دارد. هر وقت آن‌ها به خرید می‌روند، نوری بدرفتاری می‌کند. او فرار می‌کند، پشت ردیف لباس‌ها پنهان می‌شود، فریاد می‌زند، پای صندوق بهانه‌های مختلف می‌گیرد و وقتی مادر به حرف او گوش نکند، بنای گریه و زاری می‌گذارد. کار سخت و خسته کننده‌ای است.

یکی از همسایه‌ها کتابی به مادر می‌دهد که خرید رفتن را آسان‌تر می‌کند. مادر کتاب را می‌خواند و تصمیم می‌گیرد شیوه‌ای تازه در پیش گیرد.

صبح روز قبل از موعد خرید، مادر نوری دخترش را صدا می‌زند و او را به آشپزخانه می‌برد و مهارت‌های مورد نیاز نوری را برای این‌که در بازار رفتاری قابل قبول داشته باشد به او می‌آموزد.

مادر چنین می‌گوید «می‌خواهم به تو نشان دهم بچه‌های بزرگ وقتی به خرید می‌روند چطور باید رفتار کنند. اول، باید با صدای آرام صحبت کنی، همان صدایی که در منزل با آن صحبت می‌کنیم. دوم، باید نزدیک من بمانی. اگر این کار را نکنی، من مجبورم دست تو را بگیرم یا این‌که باید تمام مدت خرید در اتاقکی بمانی. سرانجام، نباید پای صندوق برای شکلات یا شیرینی بهانه بگیری. اگر سروصدا کنی، همانطور که در منزل می‌کنیم باید به تایم‌اوت بروی؛ اما اگر همکاری کنی، ما با هم جشن می‌گیریم. می‌فهمی؟» نوری سرش را تکان می‌دهد. مادر ادامه می‌دهد «خوبه، بیا قبل از رفتن به خرید کمی تمرین کنیم.» نوری و مادرش روش رفتار را بارها تمرین می‌کنند.

وقتی آن‌ها به مرکز خرید می‌رسند، نوری از صدای آرام استفاده می‌کند و نزدیک مادر می‌ماند. مادر می‌گوید «کارت خوب بود!» همه چیز خوب پیش می‌روند تا این‌که به پای صندوق می‌رسند و نوری چیزی را که دوست دارد می‌بیند. او با صدای آرام از مادر تقاضا می‌کند، اما هنگامی که مادر «نه» می‌گوید، نوری شروع به گریه کردن می‌کند. گریه به صدای بلند می‌انجامد، سپس نوبت به بداخلاقی می‌رسد.

مادر نوری می‌گوید «ببخشید، می‌توانم چرخ دستی را اینجا بگذارم؟ چند دقیقهٔ دیگر برمی‌گردم و بهای اجناس را می‌پردازم.» فروشنده سری تکان می‌دهد. مادر دست نوری را می‌گیرد و به سوی اتومبیل می‌برد. نه سرزنشی و نه داد و فریادی. هیچ چیزی گفته نمی‌شود.

هنگامی که به اتومبیل می‌رسند، مادر نوری به او می‌گوید که پنج دقیقه یا هر قدر وقت که نیاز دارد به او فرصت می‌دهد تا آرام شود و کنترل خود را به دست بیاورد. مادر مجله‌ای بیرون می‌کشد و شروع به خواندن می‌کند. وقتی که پنج دقیقه به پایان می‌رسد، نوری و مادرش به فروشگاه برمی‌گردند، پول اجناس را می‌پردازند و خارج می‌شوند. مادر می‌گوید «این طور بهتر است؛ این دفعه کارت خوب بود.»

آن شب سر میز شام مادر نوری می‌گوید که آن‌ها خرید خوبی داشته‌اند. در مورد بداخلاقی پای صندوق سخنی گفته نمی‌شود.

پدر می‌گوید «آفرین! می‌دانستم که می‌توانی.»

نوری بادی به غبغب می‌اندازد.

با هر بار رفتن به خرید رفتار نوری بهتر می‌شود. برخی اوقات خرید رفتن آن‌ها بدون سوء رفتار نوری پایان می‌یابد. برخی اوقات باید در چرخ دستی بنشیند یا تایم‌آوت را در اتومبیل بگذراند. مادر نوری همیشه موفقیت‌های نوری را با قدردانی از او جشن می‌گرفت و هر وقت لازم می‌شد او را جریمه می‌کرد. مادر نوری دیگر ازبیرون رفتن با دخترش وحشت ندارد.

## رفتن به منزل دیگران

هر وقت والدین کامرون او را به منزل دیگران می‌بردند، پسر پنج سالهٔ آن‌ها مانند یک انسان وحشی رفتار می‌کرد. او در خانه می‌دوید و فریاد می‌کشید. او از زبانی استفاده می‌کرد که در منزل خودشان اجازه نداشت بکار ببرد و سر میز غذا صداهای بی‌ادبانه از خود خارج می‌کرد. رفتار کامرون ناراحت کننده بود. والدین او تصمیم گرفتند به این وضع پایان دهند.

قبل از این‌که به منزل یکی از آشنایان بروند، آن‌ها آداب معاشرت را با کامرون

بحث کردند. «امروز که به خانهٔ عمه مارگارت می‌رویم، انتظار داریم با صدای آرام صحبت کنی و در خانه راه بروی نه این‌که بدوی. اگر فریاد بزنی یا در خانه بدوی، مدتی تو را با خودت تنها می‌گذاریم تا کنترل خودت را به دست بیاوری. انتظار داریم سر میز شام همانطوری عمل کنی که در منزل خودمان می‌کنی. نمایش نمی‌دهی و صداهای بی‌ادبانه خارج نمی‌کنی. اگر این کارها را بکنی، از تو می‌خواهیم میز را ترک کنی. فهمیدی؟» کامرون سرش را تکان داد.

کامرون با خود گفت منظورشان این نیست. آن‌ها دنبال من می‌دوند و همان شکایت هایی را که همیشه از من دارند تکرار می‌کنند.

وقتی به خانهٔ عمه ماگارت رسیدند، کامرون کارهایش را شروع کرد. او در خانه می‌دوید و مانند کابوی‌ها «هوی هوی» می‌کرد. والدین او با لحنی جدی از او خواستند به اتومبیل برگردد و نحوهٔ صحیح رفتار را تمرین کند. او به داخل اتومبیل بازگشت و بعد از آن رفتار خوبی از خود نشان داد.

مادرش گفت «متشکرم، این طور بهتر شد.» عمه نیز از او تشکر کرد.

کامرون شگفت زده شده بود آن‌ها چه‌شان شده؟

اواخر دیدار آن‌ها، کامرون تصمیم گرفت با استفاده از زبان غیر قابل قبول نمایشی برای پسر عمه‌اش اجرا کند. وقتی پدر صدای او را می‌شنود، کامرون را برای پنج دقیقه تایم‌اوت به اتاقی می‌فرستد.

کامرون با خود می‌گوید هرگز فکر نمی‌کردم این کار را بکنند. هنگامی که کامرون بازی با پسر عمه را از سر می‌گیرد، دیگر از این زبان استفاده نمی‌کند. همه چیز به خوبی پیش می‌رود تا این‌که اواسط شام پسر عمهٔ کامرون رفتاری احمقانه می‌کند. کامرون نمی‌تواند خویشتن‌داری کند و بازهم صداهای بی‌ادبانه از خود خارج می‌کند. ناگهان مادرش از او می‌خواهد میز را ترک کند و پنج دقیقه را تنها در اتاق بسر ببرد. او تایمر را روشن می‌کند.

کامرون با خود می‌اندیشد این دیگر شوخی نیست. وقتی تایمر زنگ می‌زند، کامرون سر میز برمی‌گردد و در تمام مدت شام همکاری می‌کند. ساعات بعد به خوشی می‌گذرد.

در راه بازگشت به منزل، کامرون انتظار داشت که شکایت‌های معمول را بشنود که چقدر از رفتار نادرست او ناراحت شده‌اند، اما این بار خبری از شکایت نیست. در عوض، آن‌ها قدردانی خود را از کارهایی که درست انجام داده بود ابراز کردند. از تایم‌آوت ها نیز ذکری نشد. والدین عقیده داشتند «بلی، از هر نظر دیدار بهتری بود.» آن‌ها از این که کامرون سعی خود را کرده بود از او قدردانی کردند.

والدین کامرون در دیدارهای بعدی از منزل دوستان و فامیل در ماه‌های بعد همین روش را مورد استفاده قرار دادند. قبل از هر دیدار، آن‌ها آداب معاشرت را مرور می‌کردند و انتظارات خود را بیان می‌کردند و از این‌که کامرون در رفتار درست پیشرفت کرده بود افتخار می‌کردند. همچنین آن‌ها در بارهٔ مجازات‌هایی که به خاطر کارهای بد کامرون بکار می‌بردند، صحبت می‌کردند. رفتار کامرون پیوسته بهبود می‌یافت. والدین او غیر از منزل اقوام او را با خود به منزل دیگر آشنایان نیز می‌بردند.

## وقتی تلفن زنگ می‌زند

توجه کرده‌اید که زنگ زدن تلفن در بسیاری از خانه‌ها انگیزه‌ای برای رفتار نادرست کودکان می‌شود؟ ممکن است آن‌ها با خشنودی مشغول بازی یا غذا خوردن باشند، اما هنگامی که تلفن زنگ می‌زند، ناگهان همه چیز تغییر می‌کند. نیازهایی که تا چند ثانیهٔ پیش وجود نداشتند ناگهان باید همان لحظه برآورده شوند. کودکان ناله و اعتراض می‌کنند و طالب توجه والدین می‌شوند.

این چیزی است که هالی هربار که تلفن در خانهٔ آن‌ها زنگ می‌زند، آن را تجربه می‌کند. او از فرزندانش می‌خواهد ساکت باشند، نگاه‌هایی خشمگینانه به آن‌ها می‌اندازد، سرشان فریاد می‌کشد و تهدید می‌کند اسباب بازی‌ها و حق تماشای تلویزیون را از آن‌ها می‌گیرد.

تا وقتی که هالی تصمیم به استفاده از شیوه‌ای متفاوت نگرفت، چیزی تغییر نکرد. یک روز صبح وقت صبحانه، او به بچه‌ها می‌گوید «می‌خواهم به شما بچه‌ها نشان دهم وقتی تلفن زنگ می‌زند چکار باید بکنید. باید آرام و آهسته با یکدیگر صحبت

کنید. اگر کاری با من داشتید آرام و بی‌صدا دستتان را بلند کنید، بلافاصله بعد از صحبت با تلفن با شما صحبت خواهم کرد. اگر مزاحم من بشوید، برای تایم‌آوت شما را به اتاق می‌فرستم. روشن شد؟ حالا، به من بگویید باید چکار بکنید.»

**توجه کرده‌اید که زنگ زدن تلفن در بسیاری از خانه‌ها انگیزه‌ای برای رفتار نادرست کودکان می‌شود؟**

بچه‌ها دستورات او را تکرار کردند، سپس هالی و بچه‌ها چند بار آن را تمرین کردند.

هالی گفت «خیلی خوبه! این چیزی است که از حالا ببعد از شما می‌خواهم.»

اولین فرصت تمرین در زندگی حقیقی در کمتر از یک ساعت به دست آمد. تلفن زنگ زد، آوریل سه ساله شروع به گریه کرد. نزدیک بود هالی صحبت با تلفن را قطع کند و آوریل را به تایم‌آوت بفرستد، که پسر پنج ساله‌اش کریس، آوریل را به اتاق دیگری برد.

وقتی تلفن پایان یافت، هالی گفت «متشکرم کریس، باید فوری کار خوب ترا به پدرت بگوییم. باید بگوییم امروز چه مددکار بزرگی بودی.»

کریس با غرور بادی به غبغب می‌اندازد.

هفته‌ها و ماه‌های بعد هالی این روش را بکار برد. کریس فرزند سازگار و پنج سالهٔ او به سرعت تغییر کرد. آوریل این سخت‌آموز کوچک نیاز به تایم‌آوت‌ها و تمرین‌های زیادی داشت، اما پیشرفت او آغاز شده بود و خطاهای او کاهش یافته بود.

## بگومگو ها

دانیل هشت ساله عادت دارد با دو برادر خود بگومگو کند. پدر و مادر از این که باید همیشه در مورد کارهای او قضاوت کنند، خسته شده‌اند. آن‌ها تصمیم می‌گیرند راه دیگری در پیش گیرند. آن‌ها باتفاق دانیل می‌نشینند و طرح جدید خود را بررسی می‌کنند.

مادر سخن را آغاز می‌کند «ما می‌خواهیم تو مشکل گشای بهتری برای اسکات و

کلسی باشی. وقتی آن‌ها کاری می‌کنند که خوب نیست، از تو می‌خواهیم خودت مشکل آن‌ها را حل کنی و به ما پناه نیاورید. اگر اول به ما مراجعه کنی، تو را برمی‌گردانیم. اگر در برابر درخواست مؤدبانهٔ تو همکاری نکردند، خوشحال خواهیم شد که کمکی بکنیم.»

همانروز چند ساعت بعد، هنگامی که برادرش بدون اجازهٔ او قلمش را برداشت دانیل فرصت یافت تا مهارت تازه را تمرین کند. او رفت که موضوع را به مادرش بگوید. دانیل می‌گوید «اسکات بدون اجازه قلم مرا برداشته است.»

مادر می‌پرسد «آیا از او خواستی آن‌ها را پس دهد؟»

دانیل به این امید که مادر را درگیر کند پاسخ داد «او به حرف من گوش نمی‌کند.»

مادر می‌گوید «من هم گوش نمی‌کنم. تا وقتی که اول از او نخواهی، من گوش نمی‌کنم.» دانیل اتاق را ترک می‌کند و بر نمی‌گردد. هنگامی که مادر برای بررسی موضوع می‌رود، می‌بیند که بستهٔ قلم‌ها روی میز دانیل است.

والدین دانیل هفته‌های بعد از این روش استفاده کردند و تغییری اساسی مشاهده نمودند. دانیل کمتر بگومگو می‌کرد. در یک مورد، مادرش دید که دانیل از کلسی می‌خواهد مزاحم او نشود و کلسی نیز همکاری کرد.

مادر می‌گوید «خیلی خوب با کلسی رفتار کردی! من به تو افتخار می‌کنم.» دانیل لبخندی زند. او پیشرفت خوبی داشت و مشکلاتش را خودش حل می‌کرد.

## از مدرسه به خانه رسیدن

اوقات گذار روزانه– مثلا، بیدار شدن صبح‌ها و ترک منزل به سوی مدرسه یا برگشت به منزل هنگام غروب– نیاز به مهارت‌هایی دارند که والدین هرگز زحمت آموزش آن را به خود نمی‌دهند. می‌دانم. من یکی از این والدین بودم که این درس را از راهی سخت فراگرفت.

هر روز ساعت ۵ بعد از ظهر به مدرسهٔ آمادگی فرزندانم می‌رسیدم و شاهد رویدادی عجیب بودم. وقتی پسرها می‌دیدند وارد اتاق شده‌ام، مرا در آغوش می‌گرفتند و به من خوشامد می‌گفتند، سپس بدون هیچ درخواستی وسایل خود را

جمع کرده و کاملاً مرتب در قفسه قرار می‌دادند! سپس، لباس‌ها و جعبۀ ناهار خود را برداشته و همه باتفاق خارج می‌شدیم.

من تنها والدی نبودم که ناظر این رویداد باشد. در چند مورد، می‌شنیدم که دیگر والدین می‌گفتند «کاش می‌توانستم به فرزندم یاد بدهم همین کارها را در منزل انجام دهد.» اما همۀ بچه‌ها این کار را می‌کردند؛ و هر روز این کار را تکرار می‌کردند!

**اوقات گذار روزانه- مثلا، بیدار شدن صبح‌ها و ترک منزل به سوی مدرسه یا برگشت به منزل هنگام غروب- نیاز به مهارت‌هایی دارند که والدین هرگز زحمت آموزش آن را به خود نمی‌دهند.**

از قیافه‌های مغرور بچه‌ها می‌توانستم بفهمم که چیزی درونی به انجام کارهای خودشان پاداش می‌دهد. آن‌ها خود را مفید و توانا احساس می‌کردند و هنگامی که با تشکر آموزگار روبرو می‌شدند، بادی به غبغب می‌انداختند.

وقتی به خانه رسیدیم، پسرها به رفتار معمول خود باز می‌گشتند. لباس هایشان را کف اتاق می‌انداختند، جعبۀ ناهار را هرجایی که دم دستشان بود رها می‌کردند و برای خوراکی به سوی آشپزخانه می‌تاختند. فکر می‌کنید جعبۀ ناهار، لباس‌ها و ریخت و پاش آشپزخانه را چه کسی جمع می‌کرد؟ درست حدس زدید، مامان و بابا. هر روز حدود بیست دقیقه وقت ما صرف تمیز کردن ریخت و پاش آن‌ها می‌شد. دیگر داشتیم ناامید می‌شدیم.

یک روز پس از تمیز کردن ریخت و پاش‌ها تصمیم گرفتم با آن‌ها روبرو شوم. پرسیدم «چه خبره بچه‌ها؟ توی مدرسه این کارها را نمی‌کنید.»

پسر بزرگترم اسکات گفت «البته، بابا. آن‌ها به ما اجازه نمی‌دهند.»

می‌خواستم بگویم «ما هم به شما اجازه نمی‌دهیم توی منزل ریخت و پاش کنید!» اما دیدم این حرف حقیقت ندارد. من می‌دانستم که آموزگاران آن‌ها کاری می‌کنند که ما نمی‌کنیم: انتظارات را که از بچه‌ها دارند روشن بیان می‌کنند و به بچه‌ها یاد می‌دهند که خودشان وسایل خودشان را جمع کنند.

آن شب، وقتی بچه‌ها خوابیده بودند، گفته‌های اسکات را با همسرم در میان گذاشتم. ما در این مورد به توافق رسیدیم که بچه‌ها باید مسئولیت پاک کردن رخت

و پاش خود را بر عهده گیرند. من چند نوشته در گنجهٔ کنار درب ورودی نصب کردم طوری که هر یک از بچه‌ها قفسه‌ای مانند قفسه‌های مدرسه داشته باشند. وقتی قفسه‌ها آماده شد، یک جلسهٔ خانوادگی برگزار کردیم.

من گفتم «بچه‌ها، مامان و من می‌خواهیم در مورد چند قانون تازه با شما صحبت کنیم. می‌خواهیم برخی کارها مانند مدرسه انجام شود. ما در گنجهٔ کنار درب ورودی قفسه‌هایی برای شما آماده کرده‌ایم. وقتی از مدرسه به منزل برمی‌گردید، باید وسایلتان را مرتب کنید. یعنی، فنجان و بشقاب هایتان را در ظرفشویی بگذارید و آشغال هایتان را در ظرف آشغال بیندازید. روشنه؟»

اسکات پرسید «اگر فراموش کردیم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

همسرم گفت «نباید این مشکل را داشته باشیم. شما بچه‌ها در مدرسه این را بخوبی به یاد دارید؛ اما اگر فراموش کردید، به شما می‌گوییم و تا وقتی که کارتان را انجام نداده باشید نمی‌توانید بازی کنید.»

من انتظار داشتم بچه‌ها دست به آزمایش بزنند، اما روز بعد هنگامی که به منزل وارد شدیم اسکات عرقگیرش را آویخت، جعبهٔ ناهارش را در قفسه گذاشت و برای خوراکی به سوی آشپزخانه رفت؛ سپس محل خود را تمیز کرد. یان نیز این کارها را انجام داد، اما لازم بود در چند مورد به او تذکر داده شود.

با خود گفتم ساده بود. سپس متوجه شدم که آموزگار آن‌ها قبلاً آموزش مهارت را انجام داده است. کار من ساده بود. تنها کاری که باید می‌کردم این بود که کارهای خوب آن‌ها را ببینم و مورد تقدیر قرار دهم.

آزمایشی که انتظارش را داشتم تا هفتهٔ بعد واقع نشد، هنگامی که تازگی قفسه‌ها رنگ باخت یا شاید همانطور که اسکات گفته بود واقعاً کارشان را فراموش کردند. علت هرچه بود تنها چیزی که لازم شد بگوییم این بود «آیا باید عرقگیرت اینجا باشد؟» یا «تا همه چیز جمع نشود از بازی خبری نیست.» و آن‌ها همه چیز را مرتب می‌کردند.

به لطف آموزش‌های مدرسه آمادگی، بچه‌ها یاد گرفته بودند محل خود را تمیز کنند و حالا این عادت شده بود. گاهی مورد آزمایش قرار می‌گرفتیم، به ویژه از طرف یان، گاهی لازم بود قوانین خود را به وسیلهٔ جریمه منطقی مورد پشتیبانی قرار

دهیم، اما بچه‌ها این حقیقت را پذیرفته بودند که جمع کردن و مرتب کردن وسایل غذاخوری مسئولیت ما نیست بلکه مسئولیت آن‌ها است.

## خلاصه فصل

این‌که به بچه‌ها بگوییم چکار بکنند، در حکم آموزش مهارت به آن‌ها نیست. فراهم کردن اطلاعات اولین گام مهم در روند آموزش مهارت است، اما اطلاعات به تنهایی برای کسب مهارت در نزد بسیاری از کودکان کافی نیست. باید به آن‌ها نشان داد چگونه کاری را انجام دهند؛ و اغلب آن‌ها به تمرین و دستورات و راهنمایی اضافی نیاز دارند تا بتوانند در آن‌چه به آن‌ها آموخته‌اید مهارت کسب کنند. در آغاز شکست و اشتباه بیشتر از موفقیت است.

اگر می‌خواهید از شرّ انضباط خلاص شوید، باید گام بعدی را بردارید. باید مهارتی را که کودک برای رفتار درست به آن نیاز دارد به او یاد دهید، فرصت‌هایی برای تمرین به او بدهید، کارهای خوب آن‌ها را ببینید و موفقیت فرزندانتان را به آن‌ها بگویید.

# فصل یازدهم

## تغییر

### آیا تغییر می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد؟

ایدهٔ اصلاح سریع ایده‌ای جذاب است. ما می‌خواهیم رفتار فرزندانمان هرچه سریع‌تر بهبود یابد، اما باید بدانیم که این الگوها یک شبه به وجود نیامده‌اند. آموزش مجدد — نه تنها برای کودکان بلکه برای والدین نیز– نیاز به زمان دارد.

در سطح عقلی، باید روش‌هایی را که در این کتاب آموخته‌اید سبب تغییراتی خواهد شد که دوست دارید، اما ممکن است در آغاز کار شما و فرزندتان با روش‌های تازهٔ تربیتی احساس راحتی نکنید. احتمالاً فرزند شما مقاومت خواهد کرد و بازهم احتمالاً شما نیز تمایل پیدا می‌کنید که به همان روش‌های آشنای قدیمی باز گردید و کارها را همانطور انجام دهید که در گذشته انجام می‌دادید. احتمالاً از جهات مختلف با مقاومت روبرو خواهید شد– از ناحیه بچه‌ها، سایر اعضای خانواده و مهمتر از ناحیهٔ خودتان مقاومت‌هایی بروز خواهند کرد.

این فصل شما را برای تغییراتی که پیش رو دارید، آماده می‌کند. درک بهتری از روند تغییر به دست می‌آورید و یاد می‌گیرید با مقاومت‌ها کنار بیایید، انتظاراتی واقع بینانه پیدا کنید و نیازهای خود را برای پشتیبانی از خود و باقی ماندن در مسیری که

در پیش گرفته‌اید، بشناسید.

## چه انتظاری باید داشته باشید

هنگامی که بکار بردن روش‌های این کتاب را آغاز کنید، به سرعت رفتار نادرست را متوقف خواهید کرد، اما تغییر باورهای فرزندتان نسبت به قوانین شما نیاز به زمان دارد. در جریان کار احتمالاً با آزمایش‌ها و مقاومت‌های بیشتری از جانب فرزندتان روبرو می‌شوید. نترسید. این امر گذرا و بسیار طبیعی است. این امر به این معنی نیست که روش‌های شما نا کارآمد هستند. بلکه خیلی ساده، به این معنی است که محقق مهاجم شما باید داده‌های زیادی جمع‌آوری کند. مرحلهٔ ابتدایی آموزش مجدد- معمولاً هشت تا دوازده هفته- مرحلهٔ جمع‌آوری شدید داده هاست. در این مرحله تصمیم نگیرید. بردبار و شکیبا باشید. اجازه دهید روند آموزش سیر طبیعی خود را طی کند.

بالاخره، باور کودکان در مورد قوانین شما و این‌که چطور باید رفتار کنند، به طور عمده و در بسیاری از موارد بر اساس سال‌ها تجربه شکل گرفته‌اند. احتمالاً تنها به این دلیل که شما گفته‌اید که از این پس امور به صورتی کاملاً متفاوت سیر خواهند کرد، کودک شما یک شبه باورهای شکل گرفتهٔ خود را تغییر نخواهد داد. در این مورد، تاریخ بر علیه شماست. کودکان نیاز دارند خودشان با گذشت زمان این تغییر را تجربه کنند تا بتوانند در باورهای خود تجدید نظر کنند و تغییرات را بپذیرند.

در جریان این آموزش، باید از کودک انتظار داشته باشید مکرر دست به آزمایش بزند و هر کاری بکند تا آماده رفتار به شیوهٔ مورد نظر شما باشد. اگر در گذشته نمایش‌های خانوادگی داشته‌اید، باید انتظار داشته باشید فرزندتان سعی کند شما را به دام انداخته و به صحنهٔ نمایش بکشاند. احتمالاً باید شدیداً روی ابزارهایی که در فصل ۷ آموخته‌اید تکیه کنید تا نمایش را پیش از شروع آن متوقف کنید.

در مراحل اولیهٔ آموزش جریمه‌ها نقشی مهم بر عهده دارند. باید مکرر از آن‌ها استفاده کنید تا جنگ قدرت را متوقف سازید، رفتار نادرست را متوقف کنید و به فرزند خود بیاموزید به گفته‌های شما توجه کند و آن‌ها را جدی بگیرد. با این ابزارها و روش‌ها دوست شوید.

آن‌ها بلیط اعتبار شما هستند. هر قدر هماهنگی میان گفته‌ها و اعمال شما بیشتر باشد، فرزند شما سریع‌تر یاد می‌گیرد که گفته‌های شما را جدی بگیرد و همکاری کند.

**باور کودکان در مورد قوانین شما و این‌که چطور باید رفتار کنند، به طور عمده و در بسیاری از موارد بر اساس سال‌ها تجربه شکل گرفته‌اند.**

مونیکا نمونهٔ خوبی است. والدین او در یکی از دوره‌های من شرکت کردند و در جستجوی راهی مؤثر برای برخورد با دختر لجباز و دوازده سالهٔ خود بودند که بر سر همه چیز با آن‌ها جر و بحث می‌کرد. آن‌ها خیلی زود دریافتند که روش آن‌ها آسان‌گیری است، مرزهایشان نرم است و جریمه‌هایشان زیاد و بی‌اثر است. آن‌ها جلسه‌ای با حضور مونیکا تشکیل دادند و به او گفتند که از این پس کارها به صورتی متفاوت انجام خواهد شد.

پدرش گفت «ما دیگر به تو یادآوری نمی‌کنیم تا کاری را که از تو خواسته بودیم انجام دهی. یک بار از تو درخواست می‌کنیم. بحث و مجادله‌ای نمی‌کنیم، بلکه از جریمه‌های تازه‌ای استفاده می‌کنیم.» آن‌ها جریمه منطقی و تایم‌آوت را برای او شرح دادند.

مونیکا با بدبینی با خود گفت ببینیم و تعریف کنیم. بر اساس همهٔ تجارب گذشته، مونیکا برای جدی گرفتن حرف‌های آن‌ها دلیلی نمی‌دید.

اما والدین مونیکا بر سر حرف خود ماندند. وقتی از او می‌خواستند کاری را انجام دهد، فقط یک بار درخواست خود را به صورتی جدی و محکم مطرح می‌کردند. در صورتی که مونیکا به حرف آن‌ها توجه نمی‌کرد یا می‌خواست بحث کند- که در گذشته فراوان این کار را کرده بود- آن‌ها از روش بررسی و قطع بحث استفاده می‌کردند. دیگر تکرار و یادآوری در کار نبود. بحث و مجادله‌ای وجود نداشت. اگر او به مقاومت ادامه می‌داد، از جریمه‌های منطقی و تایم‌آوت استفاده می‌کردند.

این روش مؤثر بود. برای اولین بار، مونیکا به خاطر انتخاب‌های بد و رفتار بدش مسئول و پاسخگو بود. او متوجه شده بود که مسئول رفتار بدش نه والدین، بلکه خود او است. اما به هر صورت، آزمایش کردن های او ادامه یافت.

در حقیقت، او در اولین ماه مقاومت خود را شدیدتر کرد و همهٔ کارهایش را تا مرز

جریمه پیش می‌برد. او در حال جمع‌آوری مقدار زیادی از داده‌ها بود. هنگامی که والدین او محکم بر سر حرف خود می‌ایستادند، مونیکا عباراتی از قبیل «شما منصف نیستید!» یا «از شما متنفرم!» به کار می‌برد تا نیروی والدین خود را تحلیل برد و آن‌ها را وادار به تسلیم کند. اما این چیزها تأثیری نداشتند. آن‌ها محکم ایستاده بودند.

حدود شش هفته از شروع آموزش می‌گذشت که والدین مونیکا متوجه تغییر در رفتار او شدند. ابتدا تغییر جزیی بود. او کمتر دست به آزمایش می‌زد و بیشتر همکاری می‌کرد. او توجه به حرف والدین خود و جدی گرفتن آن‌ها را آغاز کرده بود.

افزایش اولیهٔ آزمایش‌های مونیکا بخش طبیعی روند آموزش است. در هر حال، والدین به او گفته بودند که قوانین تغییر کرده‌اند. او از چه راه دیگری می‌توانست که منظور واقعی آن‌ها چیست؟ آزمایش تنها راهی بود که او با اطمینان می‌توانست بکار ببرد، و هنگامی که آزمایش می‌کرد، والدینش داده‌هایی را که او نیاز داشت تا نتیجه گیری کند، به او می‌دادند. قوانین تازهٔ آن‌ها رفتار او را تغییر داده بود.

تغییر رفتار فرزندتان بخش سادهٔ کار است. تغییر باورهای آن‌ها در مورد قوانین شما نیاز به زمان بیشتری دارد. چه مقدار زمان؟ بستگی به عوامل متعددی دارد: سن فرزند شما، خلق و خوی فرزندتان، پیگیری و ثبات قدم شما، سابقه و تاریخی که هردوی شما باید بر آن غلبه کنید و مقدار داده‌ای که فرزند شما نیاز دارد. کودکان کم سن وسال (سه تا هفت ساله) تاریخ و سابقهٔ کمتری برای غلبه کردن دارند و به طور کلی به داده‌های کمتری نیاز دارند. کودکان بزرگ‌تر (هشت تا دوازده ساله) تاریخ و سابقهٔ بیشتری دارند و داده‌های بیشتری لازم دارند.

بسیاری از والدین گزارش می‌کنند که کاهش قابل توجهی در میزان آزمایش‌ها در جریان هشت تا دوازده هفته اول دیده می‌شود. برخی کودکان به زمان بیشتری نیاز دارند. شما می‌توانید با سماجت و پیگیری زمان را به نفع خود کمتر کنید، اما انتظار اصلاح سریع فقط شما و کودکتان را مستعد ناامیدی می‌کند.

## درک روند تغییر

درمانگران خانواده و سایر متخصصین می‌دانند که خانواده ها کوشش می‌کنند حالت تعادلی در ارتباط، حل مشکلات و روابط با یکدیگر برقرار کنند. این تعادل یک محدودهٔ آسودگی[۳۱] برای رفتار قابل قبول تعریف می‌کند- که روش معمول و طبیعی انجام کارها است.

روش‌های تربیتی آسان‌گیری، تنبیهی یا روش ترکیبی و نمایش خانوادگی اغلب بخشی از این «محدودهٔ آسودگی» هستند. آن‌ها الگوهای آشنا و پذیرفته شده‌ای هستند که بسیاری از اعضای خانواده دوست ندارند رها کنند حتی اگر این الگوها سبب تنش و ناامیدی شود. هنگامی که این الگوها درهم شکسته شوند، اغلب اعضای خانواده با مقاومت کردن و کوشش برای برقراری حالت تعادلی که شکسته شده است، واکنش نشان می‌دهند. تغییر، حتی تغییرات مثبت، استرس‌زا هستند. مقاومت واکنشی طبیعی و قابل انتظار در برابر تغییر است.

شیوه‌هایی که در این کتاب آموختید رفتار نادرست را متوقف خواهد کرد و نمایش خانوادگی را دچار وقفه می‌کند، اما همچنین برای مدتی تعادل خانواده را دستخوش تزلزل می‌کند. باید انتظار مقاومت را از جانب همهٔ اعضای- حتی خودتان - خانواده داشته باشید. فرزند کله‌شق شما به ویژه هر کاری خواهد کرد تا شما را وادار به بازگشت به عادات گذشته کند. برخی اوقات حتی خود شما تمایل به تسلیم در برابر فشارها پیدا می‌کنید.

**تغییر، حتی تغییرات مثبت، استرس‌زا هستند. مقاومت واکنشی طبیعی و قابل انتظار در برابر تغییر است**

چگونه در برابر فشار مقاومت می‌کنید؟ با تمرکز بر روی اهداف تربیتی و انجام کارهای لازم برای پیشبرد آن‌ها. آموختن شیوه‌های این کتاب بازآموزی والدین و همچنین کودکان است. ابزارهای جدید شما را به هدف‌تان می‌رسانند، اما باید آن‌ها را با پیگیری مورد استفاده قرار دهید تا به نتیجه برسید. تا وقتی که نخواهید رفتار و

---

۳۱. محدوده‌ای که همه در آن راحت و آسوده هستند (Comfort Range)

باورهای خود را تغییر دهید، نمی‌توانید رفتار و باورهای فرزند(ان)تان را تغییر دهید.

**تا زمانی که نخواهید رفتار و باورهای خود را تغییر دهید نمی‌توانید باورها و رفتار کودک را تغییر دهید**

## تغییرات درجهٔ اول و درجهٔ دوم

تغییر رفتار خانواده‌ها معمولا دو شکل دارد. درمان‌گران خانواده نوع اول را تغییر درجه اول می‌نامند. این نوع تغییرات شامل تنظیم موقت رفتار اعضای خانواده بدون اثری ماندگار بر باورهای آن‌ها درباره‌ی قوانین خانواده است. تغییرات درجهٔ اول سطحی و کوتاه هستند. در صورتی که تغییر ادامه نیابد، الگوهای قدیمی رفتار باز می‌گردند.

به عنوان مثال، اگر روش‌های این کتاب را دو یا سه هفته بکار ببرید و توقف کنید، رفتار نادرست کودک را متوقف کرده‌اید؛ اما تغییرات گذرا و موقت اثر اندکی بر باور آن‌ها در مورد قوانین خواهد داشت. احتمالاً کودک شما به محض توقف شیوه‌های تازه به الگوی رفتاری گذشتهٔ خود باز خواهد گشت. چرا؟ به این دلیل که کودک داده‌های کافی به شکل تجربه برای تغییر باورهای خود جمع‌آوری نکرده است. روند تربیتی به اندازهٔ کافی پیش نرفته است.

اگر مایلید روند تربیت و آموزش را ادامه دهید و داده‌های کافی برای تغییر رفتار را به فرزند خود بدهید، می‌توانید از تغییر سطحی عبور کنید و به تغییر درجه دوم برسید، تغییری پایا و ماندگار که بخشی از روش طبیعی خانواده برای انجام کارها خواهد شد. تغییرات درجه دوم نیازمند کاربرد مداوم روش‌ها در طول زمان است.

در سه یا شش ماه اول برنامه گذار به تغییر درجه دوم به خوبی ممکن است. شاهد آزمایش کمتر، همکاری سریع‌تر و نیاز کمتری به جریمه خواهید بود. این نشانه‌ای است که نشان می‌دهد برنامه به سود شما در جریان است. باورهای فرزند شما شروع به تغییر می‌کنند. در این مرحله تغییر شکننده است زیرا روند تربیتی کامل نشده است. اگر بخواهید به سوی عادات قدیمی بلغزید، احتمالاً شاهد از سر گیری آزمایش ها خواهید بود.

در هر صورت، اگر پا برجا بمانید و روش‌های خود را پیگیری کنید، شما و فرزندتان در طی ماه‌هایی که در پیش دارید به سطحی تازه از آسودگی خواهید رسید.

## برخورد با مقاومت

اگر کوشیده باشید که یک عادت بد را ترک کنید، می‌دانید که تغییر ممکن است، اما به سختی می‌توان گفت که کاری آسان است. این تغییر نیاز به انگیزه، مداومت و پیگیری و مهم‌تر از همه، انتظارات واقع بینانه دارد تا به ما کمک کند بر احساس دلسردی که در اثر برخورد با موانع ایجاد می‌شوند غلبه کنیم.

**تغییر درجه دوم، تغییری است پایا و ماندگار که بخشی از روش طبیعی خانواده برای انجام کارها خواهد شد. تغییرات درجه دوم نیازمند کاربرد مداوم روش‌ها در طول زمان است.**

هنگامی که شروع به استفاده از ابزارهای تازه می‌کنید، احتمالاً با مقاومت بیشتری– در عوض پشتیبانی– روبرو می‌شوید. این مقاومت از منابع مختلف: فرزندان، و به ویژه کودک کله‌شق، همسر و سایر اعضای خانواده و مهمتر از همه، خودتان است.

از فرزند کله‌شق خود چه انتظاری می‌توانید داشته باشید؟ وقتی شما به نحوی مؤثر عمل می‌کنید هیچ کس به شما نمی‌گوید «اوه، مامان کارت عالی بود!» یا «آفرین، پدر!» در عوض، احتمالاً اعتراضاتی مانند «منصف نیستی!» یا «ساده هستی!» را فراوان خواهید شنید. نیاز به تشویق و برخورد مثبت برای این‌که احساس کنید که کارآمد هستید، اما احتمالاً این‌ها را از جانب فرزندتان دریافت نمی‌کنید.

ممکن است هنگامی که تصمیم به تغییر روش‌های خود می‌گیرید با مقاومتی از جانب همسرتان روبرو شوید. اگر همسر شما حامی اما بی‌تفاوت است، باید با نشان دادن کارایی خود بر او چیره شوید. ایفای نقش رفتاری ابزاری مؤثر برای تشویق کردن است. به همسرتان فرصت دهید شما را در عمل و نتیجهٔ کار را بطور عینی مشاهده کند.

**برای این که احساس کنید کارایی دارید نیاز به تشویق و نظرات مثبت دارید که احتمالا از جانب فرزندتان به شما داده نمی‌شود.**

گاهی سایر اعضای خانواده واقعاً می‌خواهند از ما پشتیبانی کنند، اما باور ندارند که پشتیبانی آن‌ها شامل تغییر روش آن‌ها نیز خواهد شد. این تناقضی است که باربارا با آن روبرو شد. هنگامی که او را ملاقات کردم، او والدی مجرد بود و او فرزند چهار و هفت ساله داشت. فرزند چهار ساله او یک نیم وجبی بود! باربارا برای نگهداری بچه‌ها تا حدی به مادر و شوهر سابق خود متکی بود.

هنگامی که باربارا در یکی از دوره‌های آموزشی من شرکت کرد، به این نتیجه رسید که زمان تغییر فرا رسیده است. او سال‌ها از تکرار، یادآوری، استدلال، بحث بابچه‌ها استفاده کرده بود بدون این‌که موفقیتی بدست بیاورد. او فرسوده شده بود. او بلافاصله دریافت که از شیوهٔ آسان‌گیری، نمایش خانوادگی استفاده می‌کند؛ و متوجه شد که روش‌های او هماهنگی ضعیفی با خلق و خوی فرزند چهار ساله و کله‌شق او دارد. او بیش از این نمی‌توانست صبر کند.

در مدتی کوتاه، باربارا رفتار نادرست کودک خود را متوقف کرد- کاری که پیشتر نتوانسته بود بکند- و در این باره احساس خوبی داشت. چیزی که او به حساب نیاورده بود تأثیرات مادرش بود، که هر روز پس از مدرسه از بچه‌ها مراقبت می‌کرد؛ و شوهر سابق او که یک درمیان تعطیلات را با بچه‌ها می‌گذراند. هردو آسان‌گیر بودند و هیچ کدام مایل نبودند شیوه‌ای متفاوت بکار ببرند. فرزندان او- به ویژه کودک چهار ساله‌اش- بعد از هر دیدار آزمایش‌های زیادی بکار می‌برد. هنگامی که باربارا متوجه شد تغییرات نیاز به زمان بسیار زیادی دارد، دلسرد شد.

شما باید هنگام شروع به استفاده از ابزارهای تازه، تأثیر دیگر اعضای خانواده را نیز به حساب بیاورید. برخی از این تأثیرات خارج از کنترل هستند، و ممکن است شما نیز مانند باربارا دلسرد شوید. پایداری کنید. باید روی افرادی که از شما پشتیبانی نمی‌کنند کار کنید. بطور حتم مقاومت آن‌ها حرکت شما را کند می‌کند، اما این امر نباید شما را از دست یابی درازمدت به اهدافتان باز دارد. مداومت و پشتکار شما بی پاداش نمی‌ماند.

دوستان، همسایگان و همکاران شما نیز می‌توانند منبع مقاومت باشند. اغلب تأثیر آن‌ها تدریجی است. ممکن است برخی از این افراد در مورد تربیت فرزندان باورهایی

ایستا داشته باشند. ممکن است افرادی با شیوه‌های شما موافق نباشند و راهنمایی کنند مثلاً «کتک زدن چارهٔ کار است!» یا «اگر او بچهٔ من بود درس خوبی به او می‌دادم.» ممکن است گفتن این نظرات کار ساده‌ای باشد، اما فشار را افزایش می‌دهند و ربطی به کاری که شما می‌خواهید بکنید ندارند. برخی از دوستان به عمد موجب دلسردی می‌شوند.

> **بزرگ‌ترین مانع تغییر بطور عمده در خود ماست نه از جانب دوستان، بستگان یا حتی کودکان مقاوم ما. بزرگ‌ترین مانع در وجود ماست و هنگامی بروز می‌کند که تمایلی برای بازگشت به شیوه‌های گذشته و کارهایی که همیشه کرده‌ایم پیدا کنیم.**

بزرگ‌ترین مانع تغییر بطور عمده در خود ماست نه از جانب دوستان، بستگان یا حتی کودکان مقاوم ما. بزرگ‌ترین مانع در وجود ماست و هنگامی بروز می‌کند که تمایلی برای بازگشت به شیوه‌های گذشته و کارهایی که همیشه کرده‌ایم پیدا کنیم. تغییر باورها و عادت های گذشته دشوار است.

اگر در گذشته آسان گیری پیشه کرده‌اید، باید در برابر تمایل به صحبت با فرزند برای به همکاری وادار کردن او قاومت کنیم. اگر در گذشته سخت‌گیر و مستبد بوده‌اید، باید از بکار بردن زور، واداشتن یا اجبار او به همکاری خودداری کنید. اگر روشی ترکیبی داشته‌اید، باید از بکار بردن این شیوه‌ها اجتناب کنید. تمایل به بازگشت به شیوه‌های گذشته زیاد است.

پایداری کنید. متمرکز بمانید و در صورت نیاز به پشتیبانی آن را جلب کنید.

## ایجاد سیستم‌های پشتیبانی

باید انتظار مقاومت را داشته باشید، باید انتظار داشته باشید که احساس دلسردی کنید. کاری که بسیاری از ما می‌کنیم- هنگامی که مقاومت حرکت ما را آهسته می‌کند. در صورتی که مقاومت شدید باشد، ممکن است نیاز به پشتیبانی بیشتری برای ماندن در مسیر داشته باشید.

به چه نوع پشتیبانی نیاز دارید؟ احتمالاً به هر دو یا یکی از انواع پشتیبانی ذیل

نیاز دارید:

۱- پشتیبانی از برنامۀ جدید تعیین مرزها.

۲- پشتیبانی از خودتان در برخورد با مقاومت ها.

پشتیبانی از برنامه‌ها شامل هماهنگی میان روش‌های شما و روش‌های دیگر افراد مهم در زندگی فرزندتان- نظیر آموزگار، بستگان و پرستار کودک است. هر قدر بتوانید هماهنگی بیشتری ایجاد کنید، روند تغییر برای شما و فرزندتان آسان‌تر است. وقتی سایر افراد مهم در زندگی کودک همان روش‌های شما را بکار ببرند، کودک زودتر می‌آموزد. روش‌های تازۀ تربیتی را با سایر افرادی که در زندگی کودک نقشی دارند در میان بگذارید.

والدین مارک پشتیبانی فراوانی از آموزگاران مدرسۀ آمادگی فرزندشان دریافت کردند، این حمایت ها به مارک کمک کرد رفتار بهتری در مدرسه داشته باشد. وقتی برای اولین بار مارک را ملاقات کردم، او چهار ساله بود، اما دوبار به خاطر رفتار پرخاشگرانه و لجبازی از مدرسۀ آمادگی اخراج شده بود. او در دو برنامۀ نیمه وقت ثبت نام کرده بود، زیرا هیچ کلاسی نمی‌خواست او را یک روز تمام نگهدارد.

والدین مارک از یافتن راه‌حل مأیوس شده بودند. قرار بود آمادگی او از پاییز همان سال آغاز شود، اما آن‌ها درمانده بودند که با رفتاری که او دارد چگونه ممکن است به این زودی او را روانۀ مدرسه کنند. ما یکراست به بررسی خلق و خوها، شیوه‌های تربیتی آن‌ها و نمایش‌های خشمگینانه برای وادار کردن مارک به همکاری، پرداختیم.

والدین مارک از روش ترکیبی استفاده می کردند. آن‌ها به شیوۀ آسان‌گیری آغاز می‌کردند و تکرارها و یادآوری‌های زیادی بکار می‌بردند؛ اما در صورتی که با مقاومت مارک روبرو می‌شدند، که معمولاً این اتفاق می‌افتاد، آن‌ها خشمگین شده فریاد می‌زدند و او را کتک می‌زدند.

**وقتی سایر افراد مهم در زندگی کودک همان روش‌های شما را بکار ببرند، کودک زودتر می‌آموزد.**

به آن‌ها نشان دادم چگونه با پیامی روشن آغاز کنند، چگونه نمایش‌های

خشمگینانه را متوقف سازند، چگونه آرام شوند و چگونه به عوض کتک زدن، با استفاده از جریمه‌ای منطقی و تایم‌اوت بدرفتاری مارک را متوقف کنند. به آن‌ها توصیه کردم تعداد تایم‌اوت روزانهٔ مارک را یادداشت کنند تا بتوانم پیشرفت او را زیر نظر داشته باشم.

بعد، سعی کردیم با ایجاد هماهنگی میان خانه و مدرسه روند یادگیری مارک را سرعت بخشیم. والدین مارک ابزارهای تازهٔ تربیتی را با آموزگاران مدرسهٔ او در میان گذاردند، آن ها نیز از این‌که همکاری کنند ابراز مسرت کرده بودند. همچنین آن‌ها پذیرفته بودند تایم‌اوت های مارک را در مدرسه یادداشت کنند تا بتوانیم پیشرفت او را کنترل کنیم.

همان طور که انتظار می‌رفت، مارک در جریان چند هفتهٔ اول آزمایشات بسیاری کرد، سپس به تدریج پیشرفت کرد. چهار ماه پس از شروع برنامه مارک کاهش ۷۰ درصدی در رفتار تهاجمی و لجبازی نشان داد، آمار او در منزل از این نیز بهتر بود. طی ماه‌های بعد رفتار او همچنان بهبود می‌یافت. والدین او از کارهای مارک در مدرسه خرسند بودند.

آموزگاران مارک بدون شک سیستم باارزش پشتیبانی برای والدین مارک بودند. هماهنگی میان خانه و مدرسه سهمی بزرگ در پیشرفت مارک داشت. اگر چه ممکن است رفتار فرزند شما به بدی رفتار مارک نباشد و ممکن است شما به اندازهٔ والدین مارک ناامید نشده باشید، اما شرکت دادن دیگر افراد بالغی که در زندگی کودک نقشی دارند می‌تواند برای سرعت بخشیدن به روند تغییر بسیار مفید باشد.

پشتیبانی از برنامه می‌تواند بسیار مفید باشد، اما گاهی والدین به پشتیبانی بیشتری نیاز دارند. گاهی آن‌ها در تلاش برای برخورد با مقاومت‌هایی که با آن روبرو می‌شوند به پشتیبانی نیاز دارند. چگونه متوجه می‌شوید که خودتان به پشتیبانی بیشتری نیاز دارید؟ باید عوامل ذیل را در نظر داشته باشید:

۱- میزان پشتیبانی و حمایت از جانب همسر و سایر اعضای خانواده.

۲- میزان انگیزه و کوشش شما برای تغییر.

۳- مقدار مقاومتی که از جانب فرزند کله‌شق خود با آن روبرو هستید.

۴- مقدار سابقه‌ای که شما و فرزندتان باید بر آن غلبه کنید.

۵- میزان درگیری شما در نمایش خانوادگی.

دو عامل اول به مسئله حمایت و پشتیبانی مربوط می‌شوند. سه عامل دیگر با مقولهٔ مقاومت ارتباط دارند.

اگر پشتیبانی زیاد و مقاومت کمی دارید، با بهترین حالت روبرو هستید. احتمالاً بدون پشتیبانی شخصی اضافی می‌توانید رفتار بد فرزندتان و نمایش خانوادگی را متوقف کنید. اگر پشتیبانی زیادی دارید و با مقاومت زیادی روبرو هستید، ممکن است پشتیبانی شخصی لازم باشد تا به شما کمک شود بر ناامیدی و دلسردی غلبه کنید. اگر پشتیبانی کمی دارید و با مقاومت زیادی روبرو هستید، به احتمال زیاد خسته شده و تسلیم می‌شوید. اگر خود را در این حالت می‌بینید، پشتیبانی شخصی نه تنها لازم، بلکه حیاتی است.

والدین پشتیبانی شخصی مورد نیاز خود را از کجا به دست می‌آورند؟ بسیاری از انجمن‌ها منابع پشتیبانی متعددی برای والدین عرضه می‌کنند که می‌توانید نوع آن را خود انتخاب کنید. این برنامه ها شامل پشتیبانی گروهی، کارگاه‌های والدین، و خدمات مشاوره خانواده از طریق کلیسا، مدرسه، بیمارستان‌ها و مؤسسات سلامت روانی است.

**اگر پشتیبانی کمی دارید و با مقاومت زیاد روبرو هستید، در بهترین حالت قرار دارید.**

در مقیاس پشتیبانی در برابر مقاومت، شما در کدام دسته قرار می‌گیرید؟ بعد از خاتمهٔ این کتاب به چهار یا شش هفته وقت نیاز دارید تا به این سؤال پاسخ دهید. قبل از پاسخ، باید ابزارهایی را که آموخته‌اید آزمایش کنید و نتیجهٔ آن‌ها و پاسخ فرزندتان به این ابزارها را بشناسید. اگر متوجه شدید که در دستهٔ مقاومت زیاد قرار گرفته‌اید، نترسید. هدف شما دست یافتنی است، اما ممکن است برای دست یافتن به این هدف به پشتیبانی شخصی از طرف دیگران نیاز داشته باشید.

**تعیین مرزها شامل کنش میان سه عام است: خلق و خوی کودک شما، خلق و خوی خودتان، و رویکردی که برای تعیین مرز بکر می‌برید.**

## لذت پاداش

اگر این کتاب مأموریت خود را انجام داده باشد، باید اطلاعات و ابزاری را که برای ایجاد هماهنگی میان شیوه‌های راهنمایی و خلق و خوی و شیوهٔ یادگیری فرزند کله‌شق‌تان نیاز دارید، به دست آورده باشید.

شما می‌دانید که تعیین مرزها کنش میان سه عامل اولیه است: خلق و خوی فرزند شما، خلق و خوی خودتان و شیوه‌ای که برای تعیین مرز بکار می‌برید. شما نمی‌توانید خلق و خوی فرزندتان را کنترل کنید، اما می‌توانید با ابزارهای مناسب آن را شکل دهید و در جهتی درست هدایت کنید.

شما ابزارهای مناسب را دارید و می‌توانید خلق و خوی خود را جهت دهید. دو عامل از سه عامل یاد شده کاملاً در کنترل شماست و می‌توانید عاملی را که در کنترل شما نیست تحت تأثیر قرار دهید. شما خود را به آگاهی مجهز کرده‌اید. شما موانع آموزش و تربیت مؤثر- رویکردهای تنبیهی، آسان‌گیرانه و ترکیبی و نمایش خانوادگی- را می‌شناسید.

شما ابزارهای تازه‌ای به جعبه ابزار تربیتی و آموزشی خود افزوده‌اید. می‌دانید چگونه مرزهایی روشن تعیین کنید و پیامی روشن بدهید، آزمایش را کمتر کنید، جنگ قدرت را حذف کنید و با عملی مؤثر رفتار نادرست را متوقف کنید. می‌دانید چگونه با انگیزش مثبت روح همکاری ایجاد کنید و چگونه مهارت حل مشکل را به فرزندی که فاقد این مهارت است، بیاموزید.

شما به تغییری که در انتظارتان است نظر دارید. در مسیرتان با موانع زیادی روبرو می‌شوید و می‌دانید چگونه بر این موانع غلبه کنید. آماده شدن شما کامل شده است. گام بعدی این است که اطلاعات و ابزارهای خود را در عمل بکار ببرید و پاداش زحمات خود را یافته و از آن لذت ببرید.

فوری‌ترین پاداش کمتر شدن جنگ قدرت و همکاری سریع‌تر است. شما اکنون می‌توانید سوء رفتاری را متوقف کنید که قبلاً نمی‌توانستید بدون آن‌همه نمایش خسته کننده و جریحه دار کردن احساسات متوقف کنید.

پاداش بلند مدت شامل رضایت از همه چیز است زیرا شما زیربنایی برای همکاری و روابط شاد و دوستانه برای سال‌های آینده فراهم کرده‌اید. شما مهارت‌هایی به فرزند خود یاد می‌دهید که نه تنها در منزل بلکه در جهان خارج برای او سودمند است. با راهنمایی و تربیت درست، کودک کله‌شق شما شخصی مسئول، دلسوز و فردی پویا خواهد بود و شما به او خواهید بالید.

**موفق باشید و از تعیین مرزها لذت ببرید!**



**ضمیمه**

# شروع به کار

من روش‌هایی برای شروع به کار با کودکان سنین مختلف توصیه می‌کنم. همچنین برنامه‌های این ضمیمه برای افزودن به جعبه ابزار آموزشی شماست. این پیشنهادات بر اساس تجربهٔ شخصی من و والدینی که در دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های من شرکت کرده‌اند، تنظیم شده‌اند.

افراد با سرعت‌هایی متفاوت مهارت‌های تازه را می‌آموزند. می‌توانید این برنامه‌ها را با سرعت بیشتر و یا کمتری بکار ببرید. شیوه‌ای را انتخاب کنید که برای شما راحت‌تر باشد. این امر می‌تواند برای برخی افراد به این معنی باشد که هر هفته یک یا دو مهارت را برای آموزش در نظر بگیرند. برای برخی دیگر، به این معنی است که سه یا چهار مهارت را یکجا انتخاب کنند، اما توصیهٔ من این است که بار آموزشی را نباید سنگین کرد. تغییر، حتی تغییر مثبت، استرس‌زا است.

انتظار داشته باشید که در شروع هر مهارت دچار اشتباه شوید. طبیعی است و اشکالی ندارد. برای بهبود کار کنید نه برای کامل بودن. هرچه بیشتر تمرین کنید مهارت تازه را بهتر یاد می‌گیرید. اگر دچار اشکال شدید، به فصل مربوطه مراجعه نمایید و کمی بیشتر مطالعه کنید. به زبانی که در مثال‌ها بکار رفته است توجه کنید.

| شروع به کار با کودکان ۲ ساله | |
|---|---|
| **هفتهٔ اول** | |
| پیام کلامی روشن | فصل ۶ |
| پیام‌های تشویقی | فصل ۹ |
| مدل سازی و ایفای نقش رفتاری | فصل ۱۰ |
| جریمه‌های منطقی | فصل ۸ |
| **هفتهٔ ۳ یا ۴** | |
| «بازهم تمرین کن» را اضافه کنید | فصل ۱۰ |
| هفتهٔ ۶ یا ۷ | |
| گزینه‌های محدود را اضافه کنید | فصل ۷ |

| شروع به کار با کودک ۳ تا ۷ ساله | |
|---|---|
| **هفتهٔ اول** | |
| پیام کلامی روشن | فصل ۶ |
| بررسی، قطع بحث، آرام کردن | |
| (روش مورد نیاز را انتخاب کنید) | فصل ۷ |
| پیام‌های تشویقی | فصل ۹ |
| جریمهٔ منطقی، تایم‌آوت | فصل۸ |
| **هفتهٔ ۳ یا ۴** | |
| «بازهم تمرین کن» را اضافه کنید | فصل ۱۰ |
| استفاده از زمان سنج(تایمر) | فصل ۷ |
| **هفتهٔ ۶ یا ۸** | |
| جریمهٔ طبیعی را اضافه کنید | فصل ۸ |
| گزینه‌های محدود را اضافه کنید | فصل ۷ |
| **هفتهٔ ۱۰ یا ۱۲** | |
| نقش سازی را اضافه کنید | فصل ۱۰ |
| جستجوی گزینه ها را اضافه کنید | فصل ۱۰ |

| شروع به کار با کودک ۸ تا ۱۲ ساله | |
|---|---|
| **هفتهٔ اول** | |
| پیام کلامی روشن | فصل ۶ |
| بررسی، قطع بحث، آرام کردن | |
| (روش مورد نیاز را انتخاب کنید) | فصل ۷ |
| استفاده از تایمر | فصل ۷ |
| پیام‌های تشویقی | فصل ۹ |
| جریمه منطقی | فصل ۸ |
| تایم‌آوت | فصل ۸ |
| **هفتهٔ ۴ یا ۵** | |
| ایفای نقش را اضافه کنید | فصل ۱۰ |
| «بازهم تمرین کن» را اضافه کنید | فصل ۱۰ |
| **هفتهٔ ۶ یا ۸** | |
| گزینه‌های محدود را اضافه کنید | فصل ۷ |
| **هفتهٔ ۱۰ یا ۱۲** | |
| جستجوی گزینه‌ها را اضافه کنید | فصل ۱۰ |
| جریمهٔ طبیعی را اضافه کنید | فصل ۸ |

اگر می‌خواهید سالم ترین روش ها را برای درک واداره
فرزند پر هیجان خود داشته باشید
این کتاب را بخوانید.
اگر آن را مفید یافتید به دیگران هم توصیه کنید.

# SETTING LIMITS

از مجموعه
نخستین گام برای زندگی
سالم و بهتر

این کتاب اطلاعاتی برایتان فراهم می‌کند و ابزارهایی را که نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهد تا به وسیلهٔ آن‌ها کودک کله شق و لجبازخود را درک کنید، رفتارهای نادرست او را بشناسید و آن را متوقف سازید در این کتاب ازجمله مباحثی که خواهید آموخت عبارتند از:

درک کردن و مهربانی نسبت به کودک بدون تسلیم شدن به او!
بدون تهدید،فرزندتان را به اطاعت وا دارید!
دعواها و کشمکش‌های روزانه را از زندگی خود حذف کنید!
پیام‌های روشن و محکم به فرزندتان بدهید و به او احترام بگذارید!
و بسیاری مطالب جالب دیگر!

کتابی بزرگ که در خانواده به همهٔ اعضا، مهارت‌هایی می‌آموزد و زندگی آرام را در منزل، مدرسه و برای سایر گروه‌های آموزشی و اجتماعی فراهم می‌کند.

ISBN 964-6255-39-6
9 789646 255395

نشر استاندارد

میدان انقلاب ،خیابان ۱۲فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری ،پلاک ۲۴۲
تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ - ۶۶۹۵۱۱۴۲